БОНУС | КАК САМОМУ ПОДЧИНИТЬ ЧАСЫ

ИЮЛЬ/АВГУСТ
2014

Men's Health

УКРАИНА

СЕКС НА ЗАД ВНИМАНИЕ!

ЖЕНЩИНЫ ОТ НАС ОТВЕРНУЛИСЬ СТР. 68

ЗАЯЦ? ВОЛК!

КАК СТАТЬ СОЦИОПАТОМ И ЭГОИСТОМ

ХЬЮ ЗНАЕТ КАК

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА ХЬЮ ДЖЕКМЕН

ФОРМА

УЛЫБАЕМСЯ И МАШЕМ

СЭНДБЭГ И КУВАЛДА ЛЕЖАТ НА ПЕСКЕ

ЧТО БЬЕТ ПО ПЕЧЕНИ ТРЕЗВЕННИКА

ОТ А ДО Я

ГИД ПО ЧМ В БРАЗИЛИИ ОТ ПЕЛЕ

ФИТНЕС НА ОБОЧИНЕ

ТРЕНИРОВКИ СИЛАЧЕЙ С БОЛЬШОЙ ДОРОГИ

ВСЮ НЕДЕЛЮ НА НОГЕ

5 ПРОСТЫХ РЕЦЕПТОВ ИЗ БАРАШКА СТР. 64

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен

4 820090 290053

MensHealth.com.ua

MITSUBISHI MOTORS

OUTLANDER

ОНОВЛЕНИЙ OUTLANDER

НОВЕ ОБЛИЧЧЯ НАДІЙНОСТІ

*Мітсубіші Моторс. Аутлендер. Мітсубіші Асістанс Пекедж

NIKO
ТОРГОВИЙ ДІМ - НІКО
ОФІЦІЙНИЙ ІМПОРТЕР
MITSUBISHI MOTORS В УКРАЇНІ

Інформаційна лінія Mitsubishi Motors
0 800 50 03 50
(безкоштовно в межах України зі стаціонарних телефонів. Дзвінки з мобільних телефонів тарифікуються згідно чинних тарифів мобільного оператора)
www.mitsubishi-motors.com.ua

MITSUBISHI ASSISTANCE PACKAGE

Men'sHealth

07/08.14

НА ОБЛОЖКЕ

40
Как самому подчинить часы
Секреты управления временем

68
На зад внимание!
Неслабая сторона слабого пола

102
Улыбаемся и машем
Сэндбэг и кувалда лежат на песке

90
Что бьет по печени трезвенника
Почисти свой фильтр

82
Фитнес на обочине
Тренировки силачей с большой дороги

64
Всю неделю на ноге
На одной ноге. Бараньей

76
Заяц? Волк!
Профилактическая доза социопатии

50
Хью знает как
Мышцы старины Джекмена

42
Гид по ЧМ в Бразилии от Пеле

Men'sHealth

07/08.14

64
Ай да баран!

68
А с другой стороны я ничего...

76
Зачем тебе такое большое эго

56
Турецкий побит

Рацион

15
Перекуси перед обедом, чтобы похудеть

26
Рано замариновал барана...
Секреты идеального шашлыка

36
Не пропусти заправку
Соусы ресторанного качества

Секс

18
Рыбка твоя
Как устроить девушке расслабляющую ванну

44
А кто у нас на сегодня?
Основы бытовой полиамории

Знания

19
Подрастающие проценты
Научи ребенка обращаться с деньгами

32
Найди свою звезду
Лето = велосипед

46
Правда ли, что... инопланетяне бывали на Земле?
Черным по белому о зеленых человечках

96
Дорога без смерти
В китайских горах Хуаншань

Фитнес

14
Греби, чтобы удвоить силу

21
Тяга к чемодану
Включи в тренировку новое упражнение со штангой

110
Твоя новая сильная половина
Укрепляем кор и ноги

Здоровье

12
Играй в футбол, чтобы стать умнее

25
Боль в завязке
Правильно шнуруй беговые кроссовки

109
Скорая помощь
Работаем над динамикой

38
Скребут мошки
Чего остерегаться на отдыхе

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

6 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
7 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
8 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
12 БЮЛЛЕТЕНЬ
29, 49, 95 ИМПУЛЬС
30 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
112 ГИД ПО СТИЛЮ
116 ЧТО ГДЕ КУПИТЬ
122 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

На обложке:
Хью Джекмен
Фотограф:
Art Streiber

Men'sHealth

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

ЯРОСЛАВ РУДЕНКО
Арт-директор
ДМИТРИЙ КУЦ
Зам. главного редактора
РУСЛАН ГОЛОВАЧКО
Дизайн

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
МАРГАРИТА СКОМРОВА, ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА, ВИТАЛИЙ ЗОРИН, ЯРОСЛАВ ДАНИЛЬЧЕНКО

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

ЮЛИЯ СТЕФАНИШИНА
Генеральный директор
ЕЛЕНА ПЕТРОВА
Директор по рекламе
АНАСТАСИЯ БОНДАРОВИЧ, ТАТЬЯНА БОРТНИК
Продажа рекламы
ЛИДА ТУРКОВСКАЯ, ЯРОСЛАВА ВАЩЕНКО
Маркетинг
НАТАЛИЯ ГОЛЕЦ
Координация рекламы
НАТАЛИЯ ХОМОРЕЦКАЯ, НАТАЛЬЯ СКРИПНИК
Координация печати
ЕЛЕНА СЕЛЕГА
Дизайн рекламы

ПАВЕЛ ШЕРЕМЕТ
Руководитель отдела распространения
АНДРЕЙ РУДОЙ
Распространение
ТАТЬЯНА САЕНКО, АЛЕКСАНДРА ДОГАДАЙЛО
Финансы
ЕВГЕНИЯ ФЕРДМАН
Юридическая поддержка
ОЛЬГА ТАРНОВЕЦКАЯ
Подписка

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
ХАРРИ-ПЕККА КАУКОНЕН, ХАЙКЕ РОЗЕНЕР

RODALE INTERNATIONAL
ROBERT NOVICK
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

KEVIN LABONGE
Executive Director, Business Development and Marketing
ANGELA KIM
Director, Business Development and Marketing
MARIA URSO
Assistant Director, Global Marketing
MOIRA O'NEILL
Financial Analyst
BURCU ACARLAR
International Business Development Coordinator

JOHN VILLE
Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO
Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention
VERONIKA TAYLOR
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
KARL ROZEMEYER
Content Manager
SAMANTHA QUISGARD
Assistant Editor
SHALENE CHAVEZ
Production Assistant

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

Australia IAN COCKERILL
Brazil SERGIO XAVIER
Bulgaria VLADIMIR KONSTANTINOV
China ZHOU SONG
Croatia ROBERT FRKOVIC
France PATRICK GUERINET
Germany MARKUS STENGLEIN
Greece VASSILIS GEORGAKAKOS
Hungary MÁTÉ PÁSZTOR
India AROON PURIE
Indonesia NINO SUJUDI
Italy AROON PURIE
Kazakhstan ANDREY MANUYLOV
Malaysia JOHN NG
Netherlands JAN PETER JANSEN
Philippines ALLAN MADRILEJOS
Poland KRZYSZTOF KOMAR
Portugal PEDRO LUCAS
Romania MIHAI GHIDUC
Russia KIRILL VISHNEPOLSKY
Serbia and Montenegro IVAN RADOJCI
Singapore KELVIN TAN
South Africa JASON BROWN
South Korea SEUNG KWAN PAEK
Spain JORDI MARTINEZ
Thailand CHATCHAWIN UNHANUN
Turkey FATIH BÜYÜKBAYRAK
United Kingdom TOBY WISEMAN
USA BILL PHILLIPS

Latin America
FRANCISCO CUEVAS
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURACAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

sanoma

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины (Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"

Тираж: 65 000 экземпляров.
Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором: 11.06.2014 г.

Допечатная подготовка:
Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18

Печать:
ООО "Колор Консалтинг":
Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж

Адрес для писем читателей в редакцию:
mens@sanoma.com.ua

Отдел рекламы:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-60-49

Отдел распространения:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-27-23

© 2014 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 9, 13, 87, 119, 123, 124.

КТО КУДА

ДОЛЖЕН ЧЕСТНО ПРИЗНАТЬСЯ, что никаких особо ярких событий в жизни членов редакции за последнее время не происходило. Никто никуда не ездил, подвигов не совершал, рекордов не ставил. Так, просиживали штаны в офисе, готовили очередной номер MH. Зато наши авторы — совсем другое дело. Один — отправился в Турцию, чтобы заняться древнейшим видом единоборств — киркпинар. Другой — провел время с американскими качками-дальнобойщиками и узнал секреты их тренировок. Авторы menshealth.com.ua тоже не отставали: кто марафон пробежал, кто IRONMAN. А тебе, читатель, есть чем похвастать?

КОЛЯ РУДЬКО

Готовим тело к летнему сезону

Лето наступило внезапно, и у тебя нет никаких оправданий — открыть пляжный сезон нужно в достойной форме. Смотри эффективный курс видеотренировок от эксперта Men's Health.

ВЛАДИМИР ДЕГТЯРЕВ

Фридайвинг

Помимо того что воду нужно пить, не стоит ограничивать контакт с ней веселым плесканием в рукомойнике. Водные процедуры способны в разы улучшить твою физическую форму. Погружайся, начнем информационный заплыв.

АРТЕМ ЗОХАН

Кто такой марафонский пейсмейкер?

На забегах профессионалы соревнуются со временем, любители — сами с собой. Яркими точками из этой толпы всегда выделяются пейсмейкеры. Они особенные, и сейчас ты поймешь почему.

АНДРЕЙ ОНИСТРАТ

Спробуй ще. IRONMAN

Всего 3,86 км вплавь, 180,25 км на велосипеде, забег на полную марафонскую дистанцию 42,185 км, и в копилке у первого "бегущего банкира" Украины оказалась очередная медаль покорителя соревнований IRONMAN.

СЕРГЕЙ ПОПОВ

Немного о жизни марафонца

10 лет назад один доктор запретил ему бегать. А сегодня в активе этого парня десятки, а может, и сотни стартов. Среди них и результат в марафоне на уровне 2.22.52. Знаковая история.

ИРА ЗАБОЛОТНАЯ

Мотивация для CrossFit и не только

Что делает девушка на мужской территории? Да все то же, что и ты: тянет штангу, приседает и подтягивается. Не веришь? Смотри.

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Если тебя потащило в море, не паникуй. Эта "река" (обратное течение) обычно всего 20–50 метров в ширину, так что не пытайся вернуться к берегу, а лучше плыви вбок — может, удастся вырваться из потока.
СТР. 38

Иди обедать туда, где можно понаблюдать за проходящими мимо людьми. Когда глаза человека бегают туда-сюда, следя за перемещением пешеходов, время в его представлении растягивается.
СТР. 40

Люди говорят, что хотят снова почувствовать себя детьми. Цель должна быть другая — не чувствовать, а двигаться, как ребенок, потому что именно в детстве вы делали это нормально в последний раз.
СТР. 56

Социопаты используют мелкие детали, чтобы задать тон встречи. Говорят, где тебе сесть, или трогают тебя, нарушая личное пространство.
СТР. 76

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ТОНУС И ДЕЛЬФИНЫ

Спустя два года с того момента, как я первый раз взял журнал в руки, хочу сказать большое спасибо за ваш труд. Три месяца назад я устроился на работу в дельфинарий. Тут-то я и вспомнил все, что когда-то прочитал в Men's Health. Если кто-то думает, что работать в дельфинарии легко и просто, он сильно ошибается. Мы — тренеры — как универсальные солдаты. С утра до вечера носимся туда-сюда, делая по три дела сразу. Разумеется, для этого всегда нужно быть в тонусе, а в этом как раз мне помогаешь ты, МН, за что я сильно тебя люблю.

ЕВГЕНИЙ, ДНЕПРОПЕТРОВСК

МН: Отвечаем взаимностью и дарим беспроводную мышь-"вездеход" Logitech MX Anywhere с лазерной системой отслеживания Logitech® Darkfield Laser Tracking™, которая будет работать где угодно, хоть на стеклянной поверхности. На дельфинах не тестируй!

Немного дифирамбов

Не тратить понапрасну свое время, превращая его во что-то стоящее, уже который год мне помогает мой любимый Men's Health. Только вот что значит "стоящее"? Наконец взяться за воплощение долго подавляемых желаний. Оставить заблуждение, что времени на это еще хватит. "Memento mori" как орудие в борьбе с инертностью, самообманом и страхами, неизменно связанными с переменами. Совершить наконец путешествие, о котором давно мечтал, выучить еще один язык, прочитать ту книгу, купить это украшение, провести ночь в отеле с мировой славой в объятиях очаровательной незнакомки. Черпая информацию со страниц на одном дыхании, я живу как в движущемся поезде. Я сел в него, и я не знаю конечной станции. Это возбуждает, я прислушиваюсь к стуку колес, подставляю лицо встречному ветру и наслаждаюсь скоростью, с которой мимо меня проносятся предметы. Мне не хочется, чтобы поезд останавливался. И уж ни в коем случае не хочу, чтобы он где-нибудь остановился навсегда. Спасибо всей команде Men's Health, не простого журнала, а наставника, который с легкостью направит любого читателя в нужное жизненное русло.

ЛАГОДА РОМАН

Хорошо забытое старое

Я не сомневаюсь, что знал наизусть многие ваши статьи и не раз пользовался вашими советами и рекомендациями. Тогда знал. Так сложилось, что сейчас я без памяти. Досконально вспомнил только родителей и собаку. По приезде домой из больницы я, по совету докторов, рассматривал свой дом как можно тщательнее в поисках той тонкой ниточки к прошлому. И глядя на аккуратные стопочки журналов, осознал, что нахожусь в хорошей физической форме, мой гардероб состоит из очень приятных вещей, а маленькие хитрости и рекомендации вашего журнала прочно освоились в быту.

Сейчас все изменилось, но и в этом есть свои плюсы. Например: для меня в новинку почти все фильмы и практически вся музыка, я с огромным удовольствием читаю заново ваши статьи и гуляю по своим старым "новым" местам города. Так что не все так плохо!

Напоследок хочется пожелать вам огромного везения и терпения, а также уютного домашнего очага. Спасибо!

ДМИТРИЙ

МН: "Домашний очаг" у нас тут прямо за стенкой, и он очень уютный. Спасибо за пожелания, и да вернется к тебе память. Не только мышечная.

Вестник в планшете

Сегодняшняя тяжелая ситуация в нашей стране делает наши армейские будни совсем непростыми. Поэтому чуть ли не единственный радостный вестник для меня — это мой любимый журнал. Он стал для меня верным спутником, который сопровождает в самых непростых ситуациях. Достав его из планшета, получаешь дозу жизненно важного позитива и понимания, что все не так плохо. Спасибо вам от меня и моих дорогих товарищей.

КУРСАНТ ВСУ

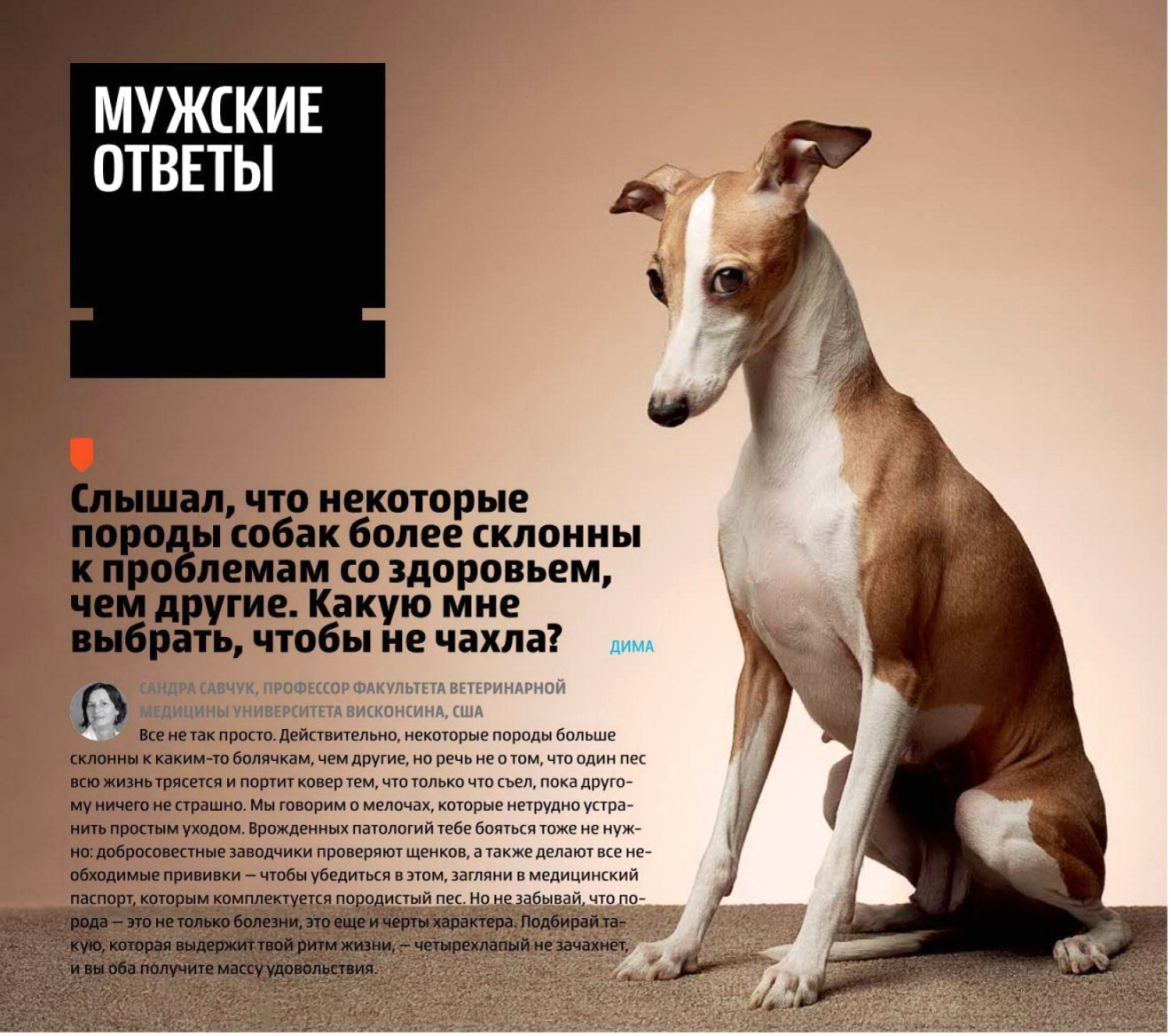
Аппетитные булки

Прочитал статью "Жарь до красной корочки" в майском номере журнала и вспомнил, как мы в общежитии делали "вафли". Разрезаешь вдоль батон, намазываешь сгущенкой, складываешь и гладишь горячим утюгом. Было очень вкусно, особенно если сделать в пару слоев.

АЛЕКСЕЙ

МН: А если зачерствело — всегда можно включить режим отпаривания.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ



Слышал, что некоторые породы собак более склонны к проблемам со здоровьем, чем другие. Какую мне выбрать, чтобы не чахла?

ДИМА

САНДРА САВЧУК, ПРОФЕССОР ФАКУЛЬТЕТА ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ УНИВЕРСИТЕТА ВИСКОНСИНА, США

Все не так просто. Действительно, некоторые породы больше склонны к каким-то болячкам, чем другие, но речь не о том, что один пес всю жизнь трясется и портит ковер тем, что только что съел, пока другому ничего не страшно. Мы говорим о мелочах, которые нетрудно устранить простым уходом. Врожденных патологий тебе бояться тоже не нужно: добросовестные заводчики проверяют щенков, а также делают все необходимые прививки — чтобы убедиться в этом, загляни в медицинский паспорт, которым комплектуется породистый пес. Но не забывай, что порода — это не только болезни, это еще и черты характера. Подбирай такую, которая выдержит твой ритм жизни, — четырехлапый не зачахнет, и вы оба получите массу удовольствия.

ТЫ ДОМОСЕД, ЖИВЕШЬ В ГОРОДЕ

Английская борзая

Вот эта дылда в квартире? Точно. И в данном случае — это лучший вариант. Эти псы не шумят, они независимы, не будут тебе надоедать, требуя внимания, и обожают поваляться. Минус один: борзые подвержены заболеваниям десен, так что чисти питомцу зубы каждый день.

ТЫ ПРОВОДИШЬ МНОГО ВРЕМЕНИ НА УЛИЦЕ

Лабрадор-ретривер

Если ты любишь ходить, бегать, играть с фрисби, ты полюбишь и лабрадора. Преданный, умный и по самой своей природе дружелюбный пес. Оснащенный всепогодной шкурой и необходимыми мускулами, лабрадор способен таскаться за тобой по любой погоде. Не пренебрегай этим — и он не приболеет.

У ТЕБЯ ЕСТЬ ДРУГИЕ ЖИВОТНЫЕ (ХОТЬ КОШКИ)

Мопс

Полпса по размеру, целых два по любвеобильности — эта порода лишена замашек хищника. Но крохе потребуется внимание: как у всех пород с приплюснутыми носами, у мопса могут быть проблемы с дыханием. Следи, чтобы каждая ноздря была открыта на треть от ширины носа, иначе тащи его к ветеринару.

ТЫ — ОТЕЦ (ИЛИ ВОТ-ВОТ ИМ СТАНЕШЬ)

Колли

Само дружелюбие. Активен на улице, спокоен дома. Уследит за твоим ребенком не хуже тебя самого. Заинтригован? Вот и обратная сторона: тебе придется регулярно расчесывать его густую шерсть, и это надолго. Присмотрись к короткошерстным колли, если не готов проводить массу времени с расческой.

ТЫ ЖАЛЕЕШЬ НЕСЧАСТНЫХ

Пес из приюта

Перед тем как ты спасешь потерявшуюся душу, сделай небольшое исследование, чтобы потом не пожалеть. Проведи с приглянувшимся псом какое-то время, узнай, как он оказался в приюте. Может, он уничтожил всю мебель в хозяйской квартире — ты будешь готов такое вынести?

ФОТО: LEVI BROWN

м. Київ:
ТРЦ «Gulliver» NEW, пл. Спортивна, 1а, тел.: (044) 364 19 91
ТРЦ «Dream Town» NEW, пр-т Оболонський, 1б, тел.: (050) 356 86 80
ТРЦ «Караван», вул. Лугова, 12, тел.: (050) 468 50 24
ТВК «Глобус», Майдан Незалежності, 1, лінія 1, тел.: (044) 371 18 30
ТРЦ «Sky Mall», пр-т Генерала Ватутіна, 2т, тел.: (044) 371 19 82

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Девушка предлагает “секс по дружбе”, ничего больше. Чем это закончится?

АРТЕМ

Вариант, как правило, один: ты будешь пользоваться привилегиями до тех пор, пока она не обзаведется бойфрендом на полную ставку. Ну и еще, может, немного после — если родители растили девочку в атмосфере свободомыслия и эпикурейства. В любом случае ты, скорее всего, закончишь свою карьеру на позиции “просто друга с эротическим бэкграундом”, который время от времени должен появляться с предложениями сходить в кино или по кофейку и не забывать поздравить с днем рождения.

У меня суперволосатые ноги. Как к этому относятся девушки? Может, мне триммером их подстричь?

СЕРГЕЙ

Да нормально мы относимся. Наверняка есть те, кто без содрогания не может смотреть на ноги повышенной пушистости. Но как мне кажется, их примерно столько же, сколько и тех, кому омерзительны безволосые конечности. Предпринимать что-либо не советую, т.к. есть шанс сделать только хуже. Попытки избавиться от лишней растительности обычно не проходят бесследно (раздражения, порезы и т.д.). А если станет заметно, что ты пытался как-то улучшить ситуацию, это станет доказательством того, что ты комплексуешь по этому поводу. Просто волосатые ноги гораздо лучше, чем волосатые ноги плюс комплексы на этот счет.

Никак не могу стать тем парнем, который может с ходу заинтересовать девушку на улице/в транспорте/кафе. Как научиться?

ИГОРЬ

Слушай, ну а с чего ты взял, что умение упасть на уши незнакомой девушке в трамвае — какая-то прям уж настолько необходимая для мужчины компетенция? Не выходит завязывать знакомства на улице — ну и не надо. Обольщай знакомых девушек (своих подруг, подруг друзей, сокурсниц, соседок по лестничной клетке и т.д.). Нельзя быть одинаково убедительным во всех амплуа. Определись со “своим” — и оттачивай мастерство в этом направлении. И да, могу тебе сказать: дай бог, чтобы десятой части ребят, которым кажется, что у них это получается, на самом деле удавалось подкатывать легко и красиво.

Что не стоит, а что можно без опаски дарить девушке?

СЕРГЕЙ

Рискованно — очки (их всегда надо мерить), клатч (с сумочками у женщин особые отношения), чехол на айфон (он же должен быть всегда при ней, не угадаешь — девушке придется из вежливости таскать неугодную вещь). Без опаски выбирай платки, ремни (только подсмотри размер!), бижутерию. Этого добра в гардеробе обычно навалом, так что она не будет себя чувствовать морально обязанной являться на каждое свидание, экипированной в твой подарок.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mens@sanoma.com.ua

РАЗГОВОРНИК

Встречай новую рубрику — женско-мужской разговорник, в котором мы растолковываем незнакомые слова из дамского лексикона. Это еще не ответ на вопрос “как понять женщину”, но уже близко. В первом выпуске — ее гардероб.

МАРАНЫ

Раньше так называли испанских евреев, принявших христианство. Теперь — кеды на каблуке, придуманный дизайнером Isabel Marant новый, модный (и довольно дорогой) способ продемонстрировать презрение девушки к своему внешнему виду.

БИРКИН

Самая вожделенная женская сумочка на планете. В качестве подарка сексуальнее, чем твои шесть кубиков. Впрочем, так на девушек действует почти любой товар, цена которого измеряется суммой с четырьмя нулями.

БАНДО

Платье без бретелек. Правильно: “Тебе идет бандо”. Неправильно: “Я обожаю актера Марлона Бандо”. Преступно неправильно: “Как оно на тебе держится? На чем?”

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Я периодически меряю свой пенис.
ВАСИЛИЙ

Если "периодически" — это не каждый день, то переживать тебе не из-за чего, это идет от врожденного мужского стремления посоревноваться. Главное, помни, что есть и другие, куда более важные мерила твоей мужественности.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

Вот все говорят, что чистить уши ватными палочками вредно. Какие у меня альтернативы?
ФИЛИПП

РОБЕРТ ДЖЕКЛЕР, ПРОФЕССОР ОТОЛАРИНГОЛОГИИ СТЭНФОРДСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, США

Альтернатив нет. Ковыряясь чем бы то ни было у себя в ухе, ты заталкиваешь ушную серу в его глубины и рискуешь повредить барабанную перепонку. Давай для начала разберемся, зачем сера вообще нужна: медленно, но верно она поднимает по твоим ушным каналам частицы попавшей туда грязи, предохраняя ухо от инфекций и заболеваний. Протирай уши мыльной губкой, когда принимаешь душ, этого достаточно. Свежие исследования из Германии показали, что ушная сера содержит больше 2000 видов белка, многие из которых выполняют антимикробные функции. Впрочем, если серы слишком много — это тоже плохо: забивая твое ухо, она может лишить тебя слуха. Если такое случилось, не пытайся пробить серную пробку сам — отправляйся к отоларингологу.

Постоянно просыпаюсь за час до будильника. Как мне перестать?
АЛЕКСЕЙ

КРИСТОФЕР УИНТЕР, ПРОФЕССОР ЦЕНТРА МЕДИЦИНЫ СНА БОЛЬНИЦЫ ИМ. МАРТЫ ДЖЕФФЕРСОН, ВИРГИНИЯ, США

Возможно, проблема не в тебе, а в том будильнике, который находится в 150 млн км от нас, — солнце. Немного солнечного света, и фоторецепторы твоего тела бьют "подъем" на биохимическом уровне. Купи плотные шторы, установи жалюзи или просто используй маску для глаз. Однако у тебя может быть другая проблема: если в твоей жизни слишком мало света. Итальянские исследования показали, что к преждевременному подъему склонны люди с депрессией. В запущенных случаях болезнь нарушает работу гормонов, регулирующих сон, таких как кортизол и мелатонин. Если у тебя проявляются и другие симптомы депрессии — пессимизм, изменения аппетита, чувство вины, — тебе стоит увидеться с психиатром.

У тебя остались вопросы? Спроси наших экспертов
mens@sanoma.com.ua

Что мне сделать, чтобы шея и плечи не болели после дня в офисе?

САША

ДЖУЛИ ЗУЛЕГЕР, К.М.Н., ПРОФЕССОР МЕДИЦИНСКОЙ ПОДГОТОВКИ УНИВЕРСИТЕТА ВИСКОНСИНА В ОШКОШЕ, США

Перестань сидеть перед монитором сгорбившись, как пещерный человек. Все проблемы от неудачной позы: мышцы сокращены, в них затруднены кровообращение и подача кислорода, отсюда и боли. Подбери удобный стул с настраиваемой спинкой и подлокотниками, чтобы твои руки не свисали, как сережки. Держи монитор на расстоянии от 38 до 60 см от глаз и настрой величину шрифта так, чтобы тебе не приходилось вытягивать шею, чтобы разглядеть на нем буквы. А также находи время для этих несложных упражнений 3–4 раза в день. Каждому подходу удели 15 секунд.

ШЕЯ
Наклони голову вправо, затем влево. Выпрями, упрись подбородком в грудь. После этого плавно подними голову. Не опуская ее, поверни вправо, затем влево.

РУКИ И СПИНА
Сцепи руки за головой, затем вытяни вверх. Задержи, опусти, повтори 3–5 раз. Теперь встань и сцепи вытянутые руки над головой. Наклони корпус вправо, задержись, наклони влево.

ГРУДЬ
Сцепи руки за спиной. Глубоко вдохни и потяни руки назад и вверх, выпятив грудь. Задержись, расслабься. Повтори 3–5 раз.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Организм

_КОМАНДА: КОЛЛЕДЖ ИМ. РАССЕЛА СЕЙДЖА, НЬЮ-ЙОРК, США

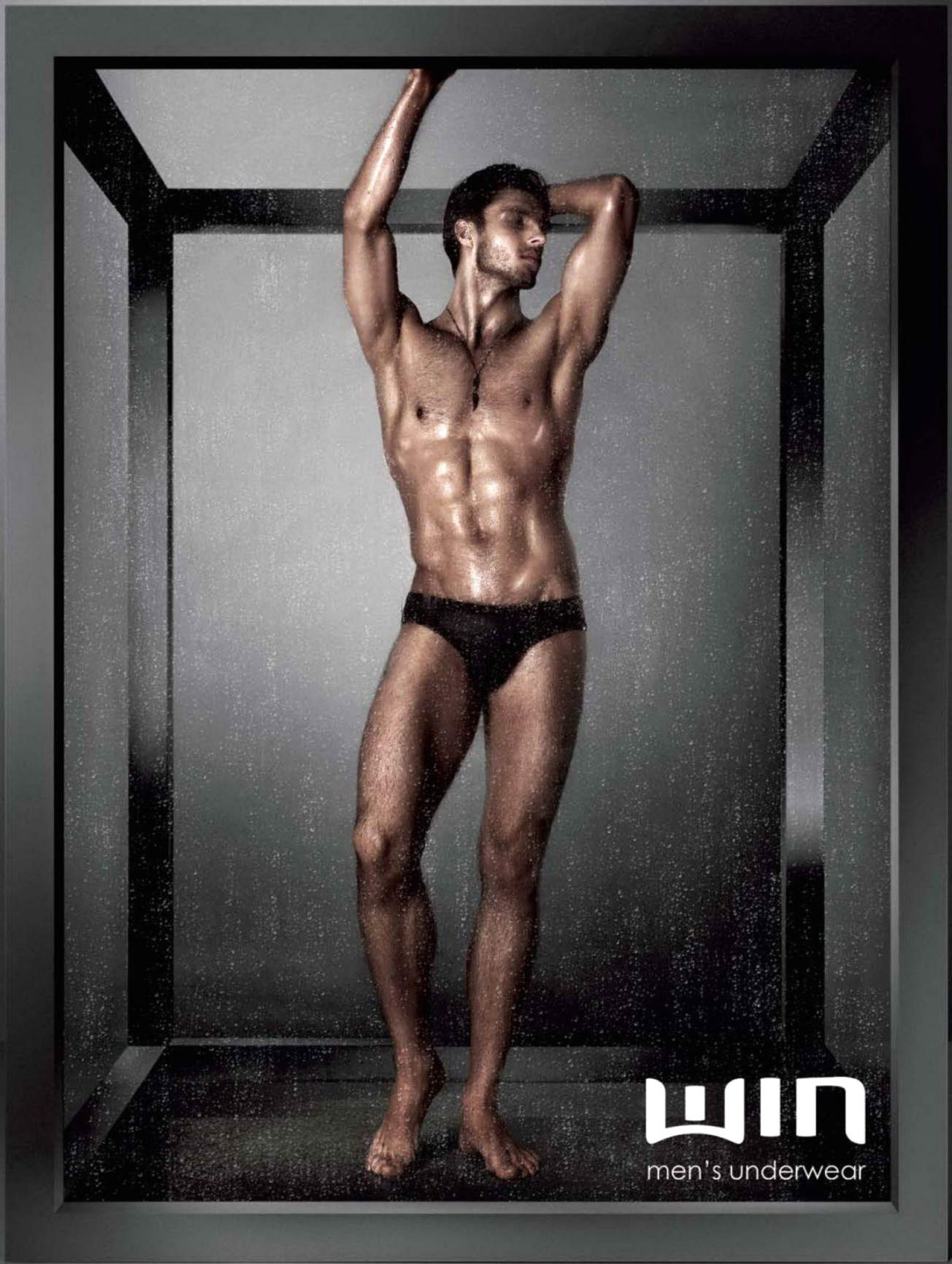
_ПОДОПЫТНЫЕ: ЛАБОРАТОРНЫЕ МЫШИ

_ТЕСТ: ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ БАКТЕРИИ MYCOBACTERIUM VACCAE НА СПОСОБНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ

Играй в футбол, чтобы стать умнее

Мы нашли еще один аргумент в пользу того, чтобы ты достал наконец свои старые бутсы и пошел играть в футбол: хотя бы час-другой в неделю, проведенные на траве, возможно, сделают тебя умнее, заявляют ученые. Весь фокус в бактерии Mycobacterium vaccae, живущей в почве. Исследователи вводили ее мышам и вскоре отметили у тех выдающиеся результаты в развитии когнитивных навыков и способности к обучению. Тебе же ничего вводить себе не нужно, достаточно дышать, и бактерия сама попадет в легкие. Приятный бонус: Mycobacterium vaccae стимулирует выработку серотонина, гормона радости, так что это еще и отличный антидепрессант.

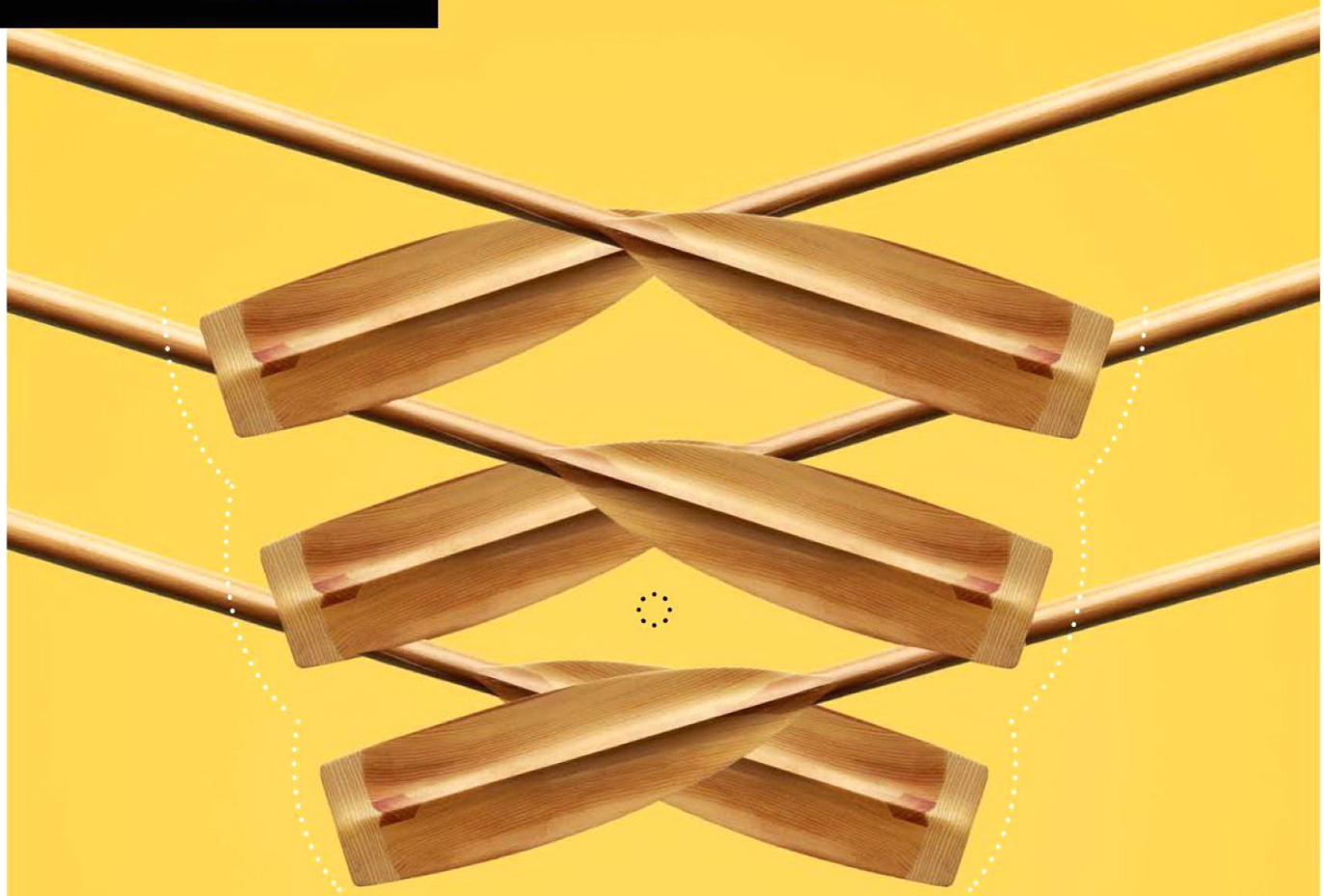
ФОТО: PRE MEDIA



Чоловічу білизну ТМ "WIN" можна придбати в салонах модної білизни "AJOUR " www.ajour.com

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Фитнес



_**КОМАНДА:** НОВОЗЕЛАНДСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА

_**ПОДОПЫТНЫЕ:** 50 ЧЕЛОВЕК

_**ТЕСТ:** ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВКИ ГРЕБЦОВ

Греби, чтобы удвоить силу

Когда речь идет о кардиотренировке, гребной тренажер — одна из лучших вещей, которые может предложить тебе спортзал. Но гребля — это еще и быстрый путь к мускулам. Если только тебя не укачает раньше: будь готов к тому, чтобы в ударном темпе "прогрести" 500 метров за 1,5 минуты. Эту методику тренировок разработали специалисты из Новой Зеландии. Думай о своих кистях как о крюках — тяни рукоять тренажера на себя не руками, а передавай усилие от ног в разгибание корпуса, задействуя мышцы спины. Такое движение нагружает быстросокращающиеся мышечные волокна. С тебя семь потов сойдет, но не напрасно: эта тренировка стремительно формирует V-образную форму корпуса. А кроме того, готовит твой организм к многосуставным движениям.

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Рацион

_КОМАНДА:
УНИВЕРСИТЕТ ИСФАХАНА, ИРАН

_ПОДОПЫТНЫЕ:
60 ЧЕЛОВЕК

_ТЕСТ: БЛЮДО С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ (ОВОЩНОЙ САЛАТ) ПОДАВАЛОСЬ ДВУМ КОНТРОЛЬНЫМ ГРУППАМ ДО ИЛИ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Перекуси перед обедом, чтобы похудеть

Свежие новости из мира похудения: чтобы сбросить вес, тебе нужно еще кое-что съесть. А именно: овощной салат с йогуртовой заправкой за 15 минут до основного блюда (и не забудь запить водой). Опубликованное в International Journal of Food Sciences & Nutrition исследование показало, что, делая так регулярно в течение трех месяцев, ты избавишься от 8% подкожного жира, даже не посещая спортзал. Срабатывает простой механизм: “заправившись” салатом и водой, ты меньше съешь в основной прием пищи, а за счет низкого гликемического индекса присутствующих в салате продуктов дольше останешься сытым. Приготовить йогуртовую заправку несложно: просто смешай натуральный йогурт с небольшим количеством оливкового масла и горчицы.

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ЗАЧЕМ ЕЙ КИСКА?

Наука не стоит на месте и продолжает раскрывать нам глаза на мир женщин. Оказывается: они до сих пор не разбираются в машинах, они тянутся к животным, они плохо худеют в одиночестве.

ЗНАНИЕ МЕСЯЦА

Не приезжай на первое свидание на кабриолете BMW 6-й серии — тебя, вполне возможно, сочтут ущербным. Очередное исследование на вечную тему — завораживают ли женщин мужики на дорогих авто? — показало, что, мягко говоря, не всегда. 56% принявших участие в исследовании дам (в возрасте 18+) уверяют, что мужчина на спортивной/экзотической машине кажется не только слишком высокомерным и самонадеянным, но и закомплексованным. Более того, еще в 2009 году австралийская версия шоу Top Gear провела эксперимент и доказала: женский мозг совершенно одинаково реагирует на одного и того же мужчину вне зависимости от того, на какой машине он появляется — на убитой Volvo или на новом Rolls-Royce.

ФОТО: PICDESK

ВОЗМУТИТЕЛЬНО

Женщины нередко предпочитают проводить время и разговаривать с животными, нежели с мужчинами. Опрос двух тысяч владелиц собак и кошек дал как очевидные результаты (большинство разговаривают с животными, чтобы расслабиться, 34% барышень делают это, чтобы собраться с мыслями, а 19% вообще с ними советуются), так и неутешительные: 39% женщин, которые состоят в отношениях и в то же время содержат какую-нибудь домашнюю тварь, утверждают, что проводят больше времени и больше разговаривают с животным, чем с человеком мужского пола. Какая-то нездоровая история получается. И если ты ревнуешь свою девушку к собаке, мы, кажется, можем тебя понять.

ПОЛЕЗНО

Если твоя девушка решила похудеть (наконец-то!), ее успех в этом деле — в твоих руках. На основе проведенных исследований специалисты по питанию утверждают: 55% девушек, которые серьезно следят за своим рационом с целью похудеть, в голодные часы в первую очередь ждут поддержки от своих мужчин (и только потом от друзей — 16%, от детей — 12% и от коллег — 7%). Поэтому лучшее, что ты можешь сделать, — тоже переключиться на максимально здоровое питание и терпеть, когда ее будет накрывать абстинентный синдром. Тут как с фитнесом. В Университете Индианы (США) в течение года наблюдали за теми, кто впервые отправился в спортзал. Так вот, из тех, кто записался на тренировки вместе со своим партнером, заниматься бросили всего 6% пар. Среди спортсменов-одиночек отказников набралось 43%. Короче говоря, она ждет от тебя сочувствия и содействия, не подведи.

Рыбка твоя

Хочешь, чтобы женщина сказала тебе искреннее спасибо в конце долгого, сложного рабочего дня? Приготовь ей расслабляющую ванну. По всем правилам.

ЭКСПЕРТ: ДИ ПАТЕЛ, БАННЫЙ КОНСЬЕРЖ ПЯТИЗВЕЗДОЧНОГО HERMITAGE HOTEL В НЭШВИЛЛЕ, ТЕННЕССИ (США)

1. Тепло

Температурные предпочтения у всех разные, но спа-эксперты говорят, что 33°С комфортны для большинства. Ты же не собираешься девушку варить? Даже если под рукой нет термометра, потрогай воду внутренней стороной запястья (где кожа чувствительнее, чем на пальцах): вода должна быть приятно горячей, но не более того.

2. Вкусно

Запасись маслом (или солью) для ванны с ароматом лаванды. Исследования подтверждают: этот запах обладает расслабляющим, антистрессовым эффектом. Либо (если не подготовился заранее) возьми лучшее оливковое масло, что у тебя есть, и добавь в ванну 2 ст. л.: первую — пока вода набирается, вторую — когда наберется.

3. Влажно

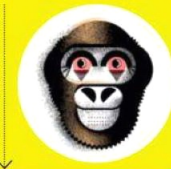
Заполни ванну так, чтобы до края бортиков оставалось сантиметров 15: девушка должна уйти в воду по шею, не опасаясь затопить соседей снизу. Под голову ей организуй специальную подушечку (скатанное цилиндром полотенце тоже подойдет). Положи коврик под ноги, приготовь халат, пару тапочек. Следуй канонам жанра.

4. Томно

Ну и последний штрих: свечи при выключенном свете. Только зажигай обычные, без запаха, чтобы не заглушить целительную лаванду. Не хватает цветов? Розовые лепестки оставь тем, у кого нет фантазии, а сам добудь парочку орхидей. И не забудь предложить барышне что-нибудь по ее желанию: "Вам воды? Вина?"

ЗВЕРСКИЙ КОИТУС

Давно мы не обращались к веселой теме животного секса. А ведь так любопытно узнать, кто в этом деле лучше: львы или шимпанзе?



1 ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ 1

Львы — полигамные (как самцы, так и самки), поэтому глава прайда развлекается с кем хочет. Молодняк участвует в процессе, только если главарь и самка не против.

За образец берем шимпанзе бонобо. У них все завязано на сексе: они так говорят "здрасьте", извиняются, благодарят за еду. Мужики всегда хотят, женщины — могут.

1 ПРОЦЕСС 1

Когда у самки течка, у самцов начинается бесконечный карнавал: спаривание от 20 до 40 раз в сутки, несколько дней подряд. О еде в это время забывают: зубами самец держит не буйвола, а самку за загривок.

Бонобо едва ли не единственные представители животного мира, которые предпочитают совокупляться мордой к морде (как человек). Не гнушаются взаимной мастурбацией и, увы, гомосексуальным опытом.

1 НЮАНСЫ 1

Инстинкт размножения у самцов настолько силен, что львы не признают никаких помех. Оказаться в момент спаривания между ним и самкой равносильно суициду.

Несмотря на свободу нравов, царящую среди бонобо, есть одно табу, которое не нарушает ни один самец: к матери нельзя приставать ни при каких обстоятельствах.

ОБЩИЙ СЧЕТ: 3:3

P.S. НАБОР ГЕНОВ БОНОБО НА 98% СОВПАДАЕТ С НАБОРОМ ГЕНОВ ЧЕЛОВЕКА. ЭТО САМОЕ БЛИЗКОЕ К НАМ ЖИВОТНОЕ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: АНТОН МАРЬИНСКИЙ

Подрастающие проценты

Чем раньше ты начнешь воспитывать в ребенке взрослое отношение к деньгам, тем больше шансов, что он не будет сидеть у тебя на шее до 30 лет. Вот тебе краткая программа его финансового обучения. Упустил время? Торопись, нагоняй!

ФОТО: LEGION-MEDIA

ОТ 3 ДО 5

РАССКАЖИ-ПОКАЖИ

Чтобы ребенок не думал, будто деньги появляются в кошельке по волшебству, озвучь базовые правила: тебе платят зарплату, деньги потом надо обналичить и потратить на разные важные дела. И иногда давай ребенку подержать эти цветные бумажки.

В КОПИЛКУ Соорудите вместе три коробочки с надписями "доходы", "сбережения", "расходы". Пусть ребенок распихает по ним монетки, а потом ты на пальцах объяснишь, что это все значит и как происходит в жизни.

ОТ 6 ДО 8

ВЫДАЙ КАРМАННЫЕ

Не нужно давать много: раз в неделю из расчета 3 гривны за каждый прожитый год — достаточно. Поинтересуйся, на что он(а) собирается их потратить в течение недели, но не контролируй жестко. Это хороший эксперимент, который не опасен для твоего кармана, а допущенные ребенком ошибки имеют отличные педагогические последствия.

В КОПИЛКУ Если у тебя есть депозит в банке и ты регулярно его пополняешь — делай это вместе с ребенком. Пусть ставит галочки в квитанциях, черкает что-нибудь на ненужных бумажках.

ОТ 9 ДО 11

НАУЧИ ВКЛАДЫВАТЬ

Наступает возраст, когда дети уже способны думать не только о сиюминутных нуждах. Самое время рассказать, что деньги умеют работать: поведай о процентах, акциях и пр. Открой формальный вклад, которым будет распоряжаться только ребенок, — пусть принимает решения, видит результат.

В КОПИЛКУ Если ты знаком с инвестициями, если промышляешь на рынке ценных бумаг (сегодня это доступно как никогда), подключай потомство. Объясняй все эти графики, котировки — вдруг у тебя под боком растет финансовый гений?

ОТ 12 ДО 15

ПОДДЕРЖИ ПОДРАБОТКУ

Любая подработка (собирать картошку, раздавать листовки, сидеть с чужими детьми) не только позволяет поиграть взрослеющему человеку во взрослую жизнь, но и повышает его самооценку. Рассмотри вариант сокращения карманных денег, чтобы подстегнуть ребенка к самостоятельному зарабатыванию.

В КОПИЛКУ Заведи дома коробку с названием "Работа" и подкидывай туда бумажки с описанием задания и размером оплаты. Захочет — возьмется. Но помни: предлагаемая подработка не должна касаться обычных домашних дел, иначе скоро тебе придется платить даже за помытую тарелку.

СТАРШЕ 16

НАУЧИ ВЕСТИ БЮДЖЕТ

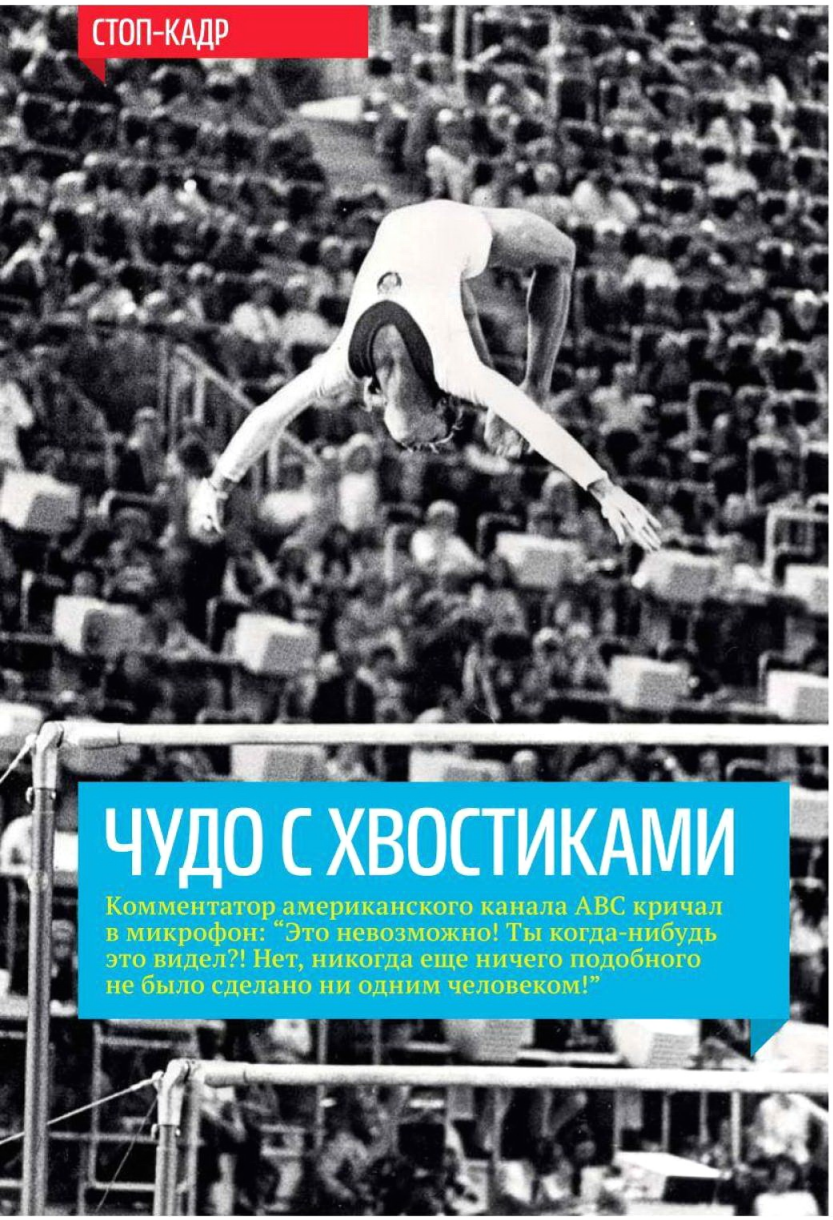
Ты же не хочешь выручать своего подростка каждый раз, когда тот опять без толку все растратит? Пора бы ему научиться планировать расходы. Сядьте вместе, возьмите ручку, бумагу — пусть отныне расписывает свой бюджет так, как это делаешь ты.

В КОПИЛКУ Сегодня полно инструментов для ведения бюджета в виде приложений для смартфона, благодаря чему важное дело можно подать под соусом игры. В конце месяца предложи ребенку сесть вместе, посмотреть, что получается. Дай пару полезных советов.

ЭКСПЕРТЫ: НАТАН ДАНГАН, АВТОР КНИГИ О ФИНАНСОВОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ PRODIGAL SONS AND MATERIAL GIRLS, ДЭВИД УЭЛШ, ПСИХОЛОГ, АВТОР КНИГИ SMART PARENTING, SMARTER KIDS

P.S. 75% ОПРОШЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ СЧИТАЮТ, ЧТО ИХ ДЕТИ СИЛЬНО ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ НИХ САМИХ В ТОМ ЖЕ ВОЗРАСТЕ

СТОП-КАДР



ЧУДО С ХВОСТИКАМИ

Комментатор американского канала ABC кричал в микрофон: “Это невозможно! Ты когда-нибудь это видел?! Нет, никогда еще ничего подобного не было сделано ни одним человеком!”

За секунду до этого и комментатор, и все зрители соревнований по спортивной гимнастике на Олимпийских играх 1972 года в Мюнхене увидели выступление Ольги Корбут на брусьях, включавшее в себя уникальную петлю, которой вскоре дадут ее имя. Если наберешь в YouTube “Петля Корбут” — увидишь, как в середине программы девочка с хвостиками встает на высокую часть брусьев и выполняет сальто назад, цепляясь в конце руками за ту же перекладину, на которой только что стояла. Выглядит это как компьютерная графика, но есть четыре вещи, позволившие сделать фантастику реальностью.

1. Двигательный стереотип

Иными словами — умение тела перемещаться в пространстве: походка, жесты, общая ловкость, грация, пластика. Опытный глаз легко замечает тех, у кого эти навыки хорошо развиты уже в подростковом возрасте. Ольга могла с первого раза запоминать и повторять даже сложные движения, чем во многом и привлекла внимание тренера Ренальда Кныша, отобравшего ее из более чем полусотни других девочек. Те, у кого плохой двигательный стереотип, — “моторные бездари” — отличаются не только неуклюжестью, но и плохой осанкой, неумением расслабляться и “двигательным мусором” (ненужными и лишними движениями). Это не врожденная проблема, а свидетельство незрелости центральной нервной системы и плохого физического воспитания. Лечится спортом вообще и ЛФК в частности (лечебная физкультура помогает рациональнее задействовать мышцы).

2. Характер

В вольных упражнениях на мюнхенской Олимпиаде программа Корбут называлась “Озорница”, и это слово лучше всего описывает саму спортсменку. Оля никогда не отличалась простым и покладистым характером. Из ее шалости родилась и знаменитая “Петля”: Ольга баловалась на брусьях во время перерыва в тренировке и случайно выполнила этот уникальный элемент. Тренер заметил его, запомнил и помог ученице наработать “Петлю” для выступлений.

3. Тренер

Идеальная гимнастка — это невысокая худая девочка с узким тазом (рост Корбут — 152 см, вес в 1972-м — 39 кг). Впрочем, таких девиц много. Чемпионку из нее сделал Ренальд Кныш. “Работа у меня всегда была системной, поэтому и приводила к положительным результатам, — вспоминал Кныш в интервью, посвященном его 80-летию. — Был проделан поистине титанический труд. Каждый элемент я разделял на составляющие. В целом у меня в арсенале более 1000 подводящих упражнений. Вот и брусья мы сначала опустили, уложив под них маты в несколько слоев. Мгновение за мгновением, минута за минутой, день за днем... Постепенно параллельные жерди тянулись вверх, Ольга научилась улетать спиной вперед в неизвестность, а оттуда — возвращаться в “правильную” точку”.

4. Победа над страхом

Сегодня “Петля Корбут” запрещена из-за повышенной травмоопасности. Даже сама Ольга в книге “Жила-была девочка...” пишет, что ужасно боялась этого элемента: “Мое сердце проваливалось в преисподнюю страха”. Впрочем, до запрета “Петлю” успели усовершенствовать: Елена Мухина добавила к ней винт.

P.S. ТАКЖЕ ОЛЬГА КОРБУТ — ПОД РУКОВОДСТВОМ РЕНАЛЬДА КНЫША — ВПЕРВЫЕ В ГИМНАСТИКЕ ВЫПОЛНИЛА САЛЬТО НА БРЕВНЕ

ФОТО: RIAN

ТЯГА К ЧЕМОДАНУ

Добавь в свою тренировку становую тягу со штангой в одной руке — получишь крепчайший корпус и повысишь силовые показатели в других упражнениях с весом.

Польза этого упражнения проявится, не только когда ты соберешься в отпуск и будешь таскать чемодан своей барышни. "Становая тяга со штангой в одной руке (или, как говорят в народе, "чемодан") буквально наращивает броню на корпусе и делает тебя неуязвимым для внешних физических воздействий, — уверяет Павел Цацулин, знаменитый фитнес-инструктор, экс-тренер советского спецназа. — С одной стороны, тебе нужно сохранить равновесие, с другой — стабилизировать штангу в руке. В результате развиваются как мышцы кора, так и сила хвата. И то и другое пригодится тебе в большинстве видов спорта и при выполнении большинства упражнений в спортзале". Начни с комфортного веса и прибавляй килограммы до тех пор, пока штанга не потяжелеет до 60 кг. Делай 3 подхода по 10 повторов каждый (5 правой рукой, 5 левой). Когда выполняешь упражнение, в нижней фазе штангу не клади на пол, а удерживай в нескольких сантиметрах от пола.

ШАГ 1
Встань боком к штанге. Согни колени и вытяни руки вниз, словно собираешься взять в каждую по чемодану. Спина прямая.

ШАГ 2
Опусти плечи, ухватись за середину грифа, зафиксируй руку в выпрямленном положении. Напряги корпус, крепко вцепись в гриф.

ШАГ 3
Поднимая штангу, не поднимай плечи. Если она начнет перекашиваться, шататься — бросай. Будешь стараться удержать — рискуешь травмировать спину.

ШАГ 4
Когда начнешь увеличивать вес, твой хват должен быть уже точным и уверенным. Используй магнезию, но не кистевые ремни (всегда должна быть возможность бросить штангу, если что-то пошло не так).

ШАГ 5
Чтобы тебя не перекашивало в пояснице, напрягай ягодичные мышцы со стороны штанги и косые мышцы живота — с противоположной стороны. То, что ты делаешь, — не наклоны в стороны.

ЖИМ НА ВЫБОР

Норвежские физкультурники очень поэтичны и говорят, что вертикальные жимы как снежинки: издалека похожи, но двух одинаковых не отыскать. Плотно изучив четыре варианта — вертикальный жим стоя, сидя, со штангой, с гантелями, — они рассказали, какова принципиальная разница между этими упражнениями.

	СТОЯ	СИДЯ
Вертикальный жим с гантелями	Развивает силу броска; защищает от травм плеча	Эффективная работа над силой и объемом плеч
Вертикальный жим со штангой	Эффективная нагрузка на бицепсы и трицепсы	Повышает твой однократный максимум

P.S. ФРАНЦУЗСКИЕ УЧЕНЫЕ СООБЩИЛИ ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ: ТЕ, У КОГО КРЕПЧЕ ПРЕСС, ПРЫГАЮТ В СРЕДНЕМ НА 17% ВЫШЕ

ФОТО: PHILLIP HAYNES

Пьянству бой!

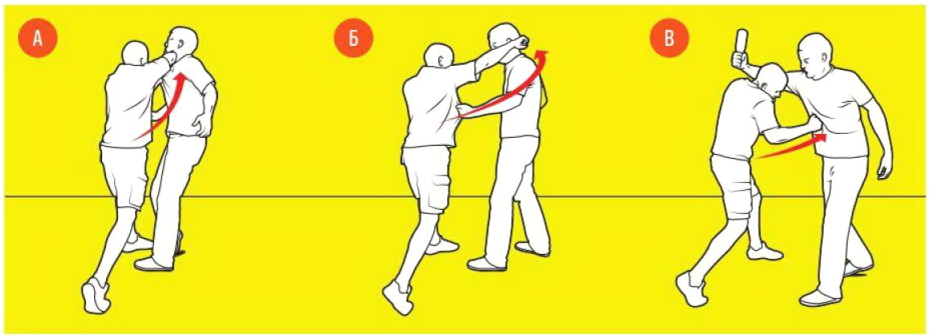
Что делать с нетрезвым дебоширом, который лезет на рожон и представляет опасность для тебя, твоих близких, окружающих?

САМООБОРОНА

ХРОНИКА ПРОИСШЕСТВИЙ

"Утром во вторник совершил экстренную посадку в Симферополе самолет рейса Дубай — Киев из-за инцидента на борту: один из пассажиров начал конфликт с соседями и сильно ударил бортпроводника, который пытался его успокоить... По результатам экспертизы, в момент инцидента пассажир находился в состоянии алкогольного опьянения".

unian.net, 18.04.2012



РАЗГОВОРЫ ПОМОГАЮТ

● **Первый случай** Пьяный пристает к людям, но не агрессивен. Попробуй подстроиться, используй доброжелательные жесты, покажи, что сопереживаешь: мол, да они там все вообще, а мы о-го-го! Слова не важны, важно показать, что ты друг, брат, соотечественник. Твоя задача — переключить его внимание на себя, дружелюбного. Внушай ему по сто раз про мир, братство, дружбу — авось сработает, и он уйдет по своим делам.

● **Второй случай** Пьяный агрессивен, ищет драки и цепляет людей. Резко и громко давай команды — как в армии: "Стоять! Руки убрал! Встать!" Есть шанс, что твои слова хоть отчасти дойдут до его сознания и он уймется.

РАЗГОВОРЫ НЕ ПОМОГАЮТ

● **Третий случай** Синий дурень не унимается, и ты принял решение нейтрализовать угрозу. Постарайся заручиться поддержкой окружающих, скажи: "Вы свидетели, что он опасен. Я пытался его уговорить — бесполезно!" И не думай, что раз агрессор пьян, то он плохо координирует движения и т.д. Если он в прошлом спортсмен, его тело всегда помнит, что делать. Плюс его болевой порог завышен: твоя атака может не сработать так, как с трезвым. И у него запросто может быть оружие — нож, кастет, — на пьяную голову он не задумываясь пустит его в ход. Поэтому твоя задача — сразу вырубить его компьютер, нокаутировать. Цели для твоей атаки — нижняя челюсть, затылок, солнечное сплетение. Бей боковым в основание челюсти (кулаком или открытой ладонью) и сразу продолжай атаку. Сомневаешься, что попадешь, — прихвати пьянь левой рукой за воротник и пробей серию ударов локтем (А). Хук можно пробить и в затылок — чуть удлини его и в конце как бы резко поддерни кулак на себя, как раз попадешь в затылок или низ шеи (Б). Ну а если противник закрыл голову руками или, замахиваясь, открыл корпус — что есть силы бей кулаком в солнечное сплетение (В). Если у тебя хоть немного поставленный удар, злодей не скоро поднимется на ноги.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА "САМООБОРОНА 100%"

КАК ГОВОРИТСЯ

А задумывался ли ты о том, откуда взялись распространенные клички собак?

ЖУЧКА

Жучка — не просто мелкая шавка, а черная мелкая шавка — как какой-нибудь типичный жук короед. Потому и Жучка — черная и маленькая, как жук.

ШАРИК

По-польски "серый" будет szary, "шарый". Отсюда и кличка для серых дворняг: Шарый, а в нашем варианте — Шарик (уже без привязки к цвету). Это одна версия. По другой, раньше дворяне мелких собачек называли на французский манер Chéri ("Шери", "Милашка"). Крестьянское же ухо слышало просто "Шарик".

ТРЕЗОР

Трезор, скорее всего, тоже появился в результате увлечения помещиков французской речью. Trésor — это "сокровище", что вполне подходит для лучшей гончей. Но не стоит забывать, что Трезор, или Тревзор, — это еще и старое славянское имя, означающее "ясновидящий" (обладающий третьим взором, т.е. третьим глазом), "стоящий на страже".

РЕКС

Рекс — это Король, Царь (именно так переводится с латыни Rex). Прижившаяся в быту кличка — тоже результат увлечения знати иностранными языками.

Продолжение собачьей темы — в следующем номере.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН; ФОТО: LEGION-MEDIA

P.S. ПО ДАННЫМ ВОЗ НА 2014 ГОД, КАЖДЫЙ ЖИТЕЛЬ УКРАИНЫ ЕЖЕГОДНО ВЫПИВАЕТ 8,44 Л АЛКОГОЛЯ (В ПЕРЕСЧЕТЕ НА СПИРТ)

Какая разница?

В нашем обществе есть стереотип: невеста должна быть моложе жениха. А мы вот задумались: насколько моложе? И вообще — должна ли?

СТОИТ ЛИ ВСТРЕЧАТЬСЯ (А ПОТОМ И ОБРУЧАТЬСЯ) С ДЕВУШКОЙ НА 10 ЛЕТ МОЛОЖЕ?
23%
Да, чем моложе — тем лучше
19%
Нет, ничего серьезного из этого не выйдет
58%
Возраст не имеет значения

Источник: опрос МН, 9276 респондентов

88

лет женаты граждане Великобритании Карам и Катари Чанд. На момент подписания номера это был самый продолжительный (из продолжающихся) брак на планете. Разница в возрасте Карама и Катари — 7 лет. К слову, если взять двадцатку самых долгоживущих браков в мире на сегодняшний день и посмотреть на возраст супругов, то средняя разница составит 2,6 года. Мужчина во всех парах старше.

● **За последние пять лет (по меркам науки это "недавно") в Европе появилось два больших исследования на тему разницы в возрасте партнеров. С одной стороны, было доказано, что если жена на пять и более лет моложе мужа, то у такой пары в шесть раз больше шансов на крепкие, долговременные отношения, чем у пар с другим соотношением возрастов. С другой стороны, ученые выявили закономерность: брак, в котором женщина моложе, увеличивает ожидаемый срок жизни мужчины, но при этом любая разница в возрасте супругов уменьшает продолжительность жизни женщины. То есть ты, скорее всего, проживешь меньше, только если жена будет старше. А вот для девушек губителен как взрослый муж, так и слишком юный. В чем причина, ученые не знают. Единственную версию высказывают насчет молоденького мужа: такие пары нарушают социальные нормы и подвергаются давлению общества. В результате — большое количество стрессов, снижение качества жизни, рост смертности. Если верить серьезной статистике (в исследовании использовались данные о 2 млн супружеских пар), дольше люди протягивают в тех браках, где разница в возрасте супругов минимальна.**

ЖУРНАЛЫ DEMOGRAPHY И EUROPEAN JOURNAL OF OPERATIONAL RESEARCH

● Чтобы найти идеальную разницу в возрасте мужа и жены, финские ученые покопались в истории саамов (коренной народ Северной Европы; по обычаю, заключать брак могут лишь однажды). Тщательно просмотрев церковно-приходские книги саамов XVII–XIX вв., специалисты выяснили, что для максимального репродуктивного успеха мужчины (это когда наибольшее количество его детей доживают до 18 лет) необходимо, чтобы его жена была на 15 лет моложе, — именно такая принесет наиболее многочисленное и здоровое, живучее потомство.

SCIENTIFICAMERICAN.COM

● Основная проблема, с которой у нас сталкиваются пары с разницей в возрасте более 15 лет, — это наше закомплексованное и осуждающее общество. Но если люди любят друг друга, то представьте, какой это может быть интересный союз! Мужчина и женщина показывают друг другу два разных мира, взгляда и восприятия жизни. Есть только одно условие — они должны быть уверены в себе, и тогда различия их будут радовать, а не раздражать.

СВЕТЛАНА КЕРИМОВА, РУКОВОДИТЕЛЬ ЦЕНТРА СЕМЕЙНОГО СЕКСУАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ LOVE IS... SEXEDUCATION.COM.UA

P.S. В 1984-М В США РАЗВЕЛИСЬ ИДА (91 ГОД) И САЙМОН СТЕРН (97 ЛЕТ), СТАВ САМОЙ СТАРОЙ РАЗВЕДЕННОЙ ПАРОЙ

ФОТО: LEGION-MEDIA

Назад в будущее

Бывшим спортсменам, наверное, особенно грустно смотреть на свое обрюзгшее тело. Дмитрий не стал долго грустить — взял и вернул прежнюю форму.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Вообще, в детстве и юности я постоянно занимался спортом: это и плавание, и фехтование (дошел до КМС), и айкидо. Умудрился отслужить в ВДВ — там было точно не до жиру. А вот в последние три года времени на физкультуру не находилось, да и желания не было.

Вес рос завидными темпами. В конце января 2014-го во мне было уже 105 кг, что при моем росте — просто катастрофический перевес. На семейном совете (жена и я) решили менять образ жизни в корне. Первый месяц — строгая диета (соленое, жареное, хлеб — долой), пробежка утренняя и вечерняя плюс упражнения, которые можно делать дома. Начал пить воду, как бы странно это ни звучало. (Смысл в том, что вода прекрасно сказывается на метаболизме. Попробуй выпивать 30–40 мл воды на килограмм своего веса в день — и поймешь.) Признаюсь честно: было жестко и жестоко, и тут огромную помощь оказала моя любимая супруга — взяла на себя приготовление спецпитания. Вес с точностью до граммов, разложить по баночкам... в общем, жуткая морока.

Весы утром и сантиметр для измерения талии — вот главные предметы в начале этого тяжелого пути. Каждый день ты фиксируешь, что теряешь 400 г, 500 г, 1 см, 2 см и так далее. А дальше подключаются спорт, азарт и золотое правило: 80% победы — это победа над самим собой.

Мой день начинался в 6:30, потом пробежка 3–4 км, упражнения на брюшной пресс, продуманный завтрак, дробное питание в течение дня, необходимое количество жидкости. После работы — бег 8–9 км, тренажеры час-полтора. Дома — пару фруктов и обезжиренный творог на ночь, спать валился без сил. Так пять дней в неделю, несколько месяцев подряд, жизнь нон-стоп. Но когда видишь желанные цифры на весах и на сантиметре (талия была 112 см — стала 82 см), понимаешь, что возможно все, если есть ради кого и ради чего.

Дмитрий Гуров

ВОЗРАСТ: 31 ГОД

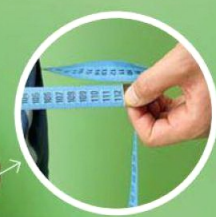
РОД ЗАНЯТИЙ: МЕНЕДЖЕР ФИНАНСОВОЙ КОРПОРАЦИИ

РОСТ: 178 СМ

ВЕС ДО: 105 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 80 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 2 МЕСЯЦА



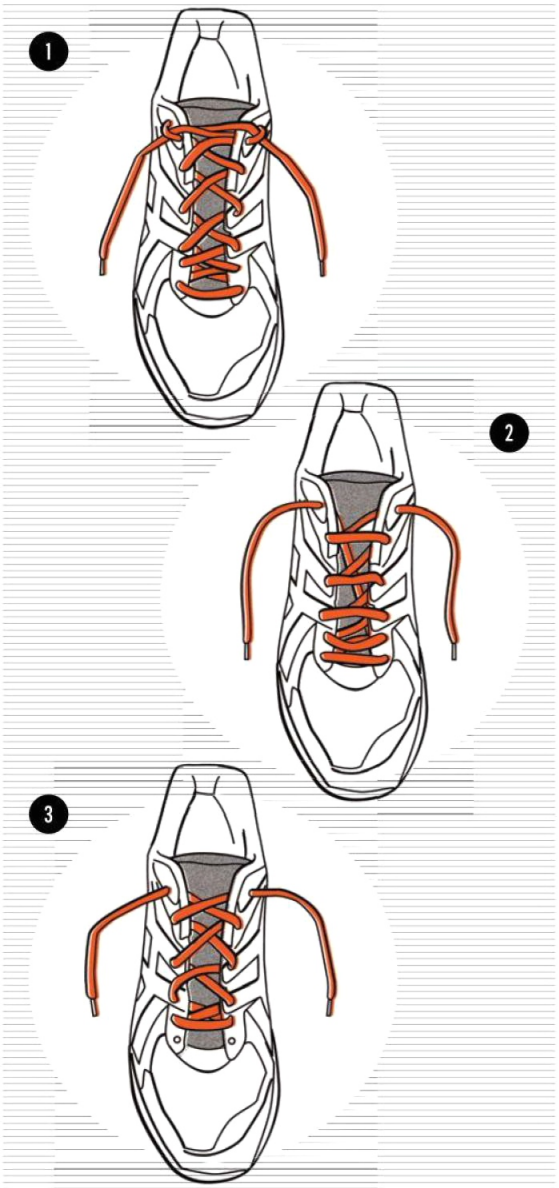
Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanoma.com.ua

*Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

P.S. ЗАПОМНИ: У ТЕХ, КТО ПЬЕТ МАЛО ВОДЫ, НА 23% ВЫШЕ РИСК ОБНАРУЖИТЬ КАМНИ В ПОЧКАХ И МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ

Боль в завязке

Шнуровать беговые кроссовки надо уметь — от этого зависит, прибежишь ли домой хромой и поврежденный или будешь как новенький.



1. Если мозоль на пятке

Пробежался первый раз в новых кроссовках — и тут такое? Сделай так, чтобы кроссовки плотнее обхватывали лодыжки. Вытащи шнурки из обуви. Зашнуруй их обычным способом крест-накрест, но последние верхние отверстия оставь незанятыми. А теперь вот что: свободные концы воткни в последнюю дырку со "своей" стороны так, чтобы с обеих сторон получились этакие небольшие петли. Через эти петли и пропусти крест-накрест шнурки. Затягивай и завязывай, как обычно.

2. Если возникает гематома под ногтем

Приподними верх носка кроссовок (чтобы не давил на пальцы): продень шнурок в нижнюю пару дырок как обычно, один из двух концов сделав в два раза длиннее. Короткий конец сразу протяни наискосок к верхнему отверстию, а длинным зашнуруй кроссовок, как показано на картинке. Короткая "вожжа", которая тянется напрямую от нижней дырки к верхней и как раз приподнимает нос, должна идти со стороны большого пальца. То есть на правой ноге она пойдет наискосок слева направо, а на левой — справа налево.

3. Если пальцам тесно

Ослабь боковое давление на пальцы, предоставив им побольше свободного места. Для этого начни шнуровать кроссовки не с первой нижней пары отверстий, а выше — со второй. Далее — все как обычно. Переплетай шнурки крест-накрест до самого верха и затягивай их так, как привык затягивать обычно. Вот увидишь — пальцам будет где разгуляться.

ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда

СИБИРСКОЙ ДАЛЬНЕЙ СТОРОНОЙ. ДНЕВНИК ОХРАННИКА БАМА

Иван Чистяков

Мы читали много воспоминаний тех, кто был по ту сторону советской колючей проволоки, но никогда не видели, чтобы свои мысли на бумаге фиксировала охрана. Чудом сохранившийся дневник Ивана Чистякова — потрясающий по силе воздействия документ из 30-х, когда легендарный БАМ строили зэки: кровь, пот и слезы. "А за что, спрашивается, я должен стать жертвой, как многие? Отупеешь, одичаешь, осолдатишься и т.д. Прогресса ни как командира, ни как человека не чувствуешь. Ну и живи..."

ИСТОРИЯ МИРА В ИНФОГРАФИКЕ

Валентина Д'Эфилиппо, Джеймс Болл

Книга с картинками для взрослых, которую нужно показывать детям. История Земли и человечества, не столько написанная, сколько нарисованная (благодаря этому факты лучше укладываются в голове). Не все разделы внятно отвечают на вопрос "почему?", но зато наглядно демонстрируют разнообразие живых существ на планете, продолжительность и массовость крестовых походов, масштабы использования рабского труда в современном мире и т.д.

P.S. ЭГЛЕТ — ТАК ИЗЫСКАННО НАЗЫВАЕТСЯ ЭТА ПРОСТЕЙШАЯ ШТУКА — МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ ИЛИ ПЛАСТИКОВЫЙ НАКОНЕЧНИК ШНУРКА

ИЛЛЮСТРАЦИИ: PAUL BLOW

Крепче за барана держись

Вот тебе простейший способ пожарить шашлык с грузинским духом. За вкусное мясо здесь отвечает молодой баран, а за грузинский дух — томатный соус.

ЭКСПЕРТ: ЭДИШЕРИ ХЕВСУРИАНИ, ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА "ЧАЙКОВСКИЙ В ТИФЛИСЕ"

ЛАВАШ — НЕ ПРОСТО УКРАШЕНИЕ. ОН ВПИТЫВАЕТ СОК МЯСА И СТАНОВИТСЯ БОЖЕСТВЕННЫМ

Шашлык

2 кг баранины (выбирай свежую филейную часть задка молодого барашка)
½ кг лука
1 лимон
2 ст. л виноградного уксуса
Соль по вкусу

Ничто не должно перебивать вкус хорошего мяса, поэтому маринад ты сделаешь очень спокойный.

1. Нарежь баранину одинаковыми кусками по 50–70 г каждый (идеальный размер для жарки на шампурах), положи в кастрюлю.
2. Нарежь лук полукольцами, добавь к мясу. Туда же выжми сок лимона, добавь виноградный уксус (если нет виноградного, то вообще обойдись без уксуса).
3. Посоли, хорошо перемешай, накрой кастрюлю крышкой и поставь в холодильник.
4. Мариновать мясо нужно минимум 2–3 часа, а лучше так: утром замариновал — вечером пожарил, вечером замариновал — на обед следующего дня пожарил.

САЦЕБЕЛИ ИЗ ПОМИДОРОВ

Вкуснейший соус, который жареное мясо превратит в чудесное жареное мясо, можно приготовить за каких-то 5 минут. Не поленись.

100 г густой томатной пасты
300 мл холодной кипяченой воды
½ небольшой луковицы
3–4 зубчика чеснока
2–3 веточки кинзы
1 ч. л. молотого кориандра
Соль по вкусу

Томатную пасту ты берешь для быстроты и удобства, чтобы не возиться с помидорами. В подходящей емкости разведи ее водой до консистенции идеального, на твой взгляд, соуса. Добавь измельченный лук, натертый на терке (или выдавленный через пресс) чеснок, мелко порубленную кинзу, кориандр, соль. Качественно все перемешай. Если считаешь, что получилось слишком густо, добавь еще воды, перемешай. Соус готов!

P.S. О ТОМ, ЧТО ЕЩЕ ВКУСНОГО И ПИТАТЕЛЬНОГО МЫ СОВЕТУЕМ ЖАРИТЬ ЭТИМ ЛЕТОМ НА МАНГАЛЕ, ЧИТАЙ В РУБРИКЕ "РАЦИОН"

ФОТО: НАСТЯ МАРКЕЛОВА

О ЛЮДЯХ

текст: Евгений Крузенштерн

ВЫ КАК ХОТИТЕ, а меня прогресс определенно пугает. Технологии вместо смыслов, опции вместо возможностей. Ничего из этого хорошего не выйдет, точно говорю.

Вот была у нас когда-то в редакции пневмопочта. Летала стремительная колба с первого этажа на девятый и назад. Но пришел прогресс, посмеялся над примитивной системой и упразднил ее, насадив повсюду Интернет. Казалось бы — проблема коммуникаций решена. Но разве можно выпить коньяку по Интернету? А вот при помощи пневмопочты ответственный секретарь и редактор прекрасно справлялись. Вместе с рукописями и фотографиями в стремительной колбе летала с первого этажа на девятый и назад бутылка коньяка. Увы, прогресс убивает все человеческое в быту.

На днях занесла меня судьба в метро. На тридцать читателей в вагоне — одна печатная книга, остальное — планшеты, смартфоны, ридеры. Катастрофа!

Книга ведь не только, чтобы читать. Это оружие, аксессуар, средство привлечения внимания. Книгу подбирают под одежду, под настроение. Согласитесь, барышня с "Лолитой" и барышня с "Основами сварочного дела" — это две совершенно разные барышни, даже если и похожи.

Я видел мужчину в куртке с надписью "Жилкомсервис №3" — не вру, он читал Ницше. Труд под названием "По ту сторону добра и зла" в руках представителя ЖКХ выглядел рабочим пособием. Знакомые подмечали, что по одному направлению вечером мчатся фанаты Джойса, а по другому — поголовно читают романы о любви и пылающих чреслах.

Сразу ясно, что милиционер, изучающий "101 способ заработать миллиард", — натура довольно противоречивая. Что сотрудница налоговой, у которой на столе лежит "Война и мир", быстро ничего тебе не сделает.

А что может рассказать электронная читалка о том, у кого оказалась в руках? Ничего, они все одинаковы на вид. Это, безусловно, путь к недопониманию и мизантропии. Да что там говорить, никакая электронная книга не смогла бы выковать мой характер. А бумажные — смогли.

Помню деревенское лето с пылью и подсолнухами. Мне восемь, я толстый и любознательный. Круглые сутки я читал "Легенды и мифы Древней Греции", лежа на кровати. Время от времени с книжкой я подходил к холодильнику, потом возвращался на свою кровать и ел, не отрываясь от чтения. А когда книжка вдруг закончилась, выяснилось, что она чужая, из чьей-то библиотеки. К тому времени чужая книжка была вся в некрасивых пятнах от колбасы и варенья.

Помню, я стоял ночью в углу, ковырял пальцем стену и думал о том, что вся эта олимпийская сборная — подлецы, только Геракл герой. Тихо стучали часы на кухне, чуть слышно зевала собака. С тех пор у меня сложные отношения с вареньем, ремнем и предельная осторожность в обращении с заимствованными предметами. Но представим в этой истории электронную читалку — и не будет никакой истории.

Или другой пример: мне двенадцать, я осваиваю животноводство. Написал дяде письмо: "Дорогой дядя, мои кролики не хотят размножаться. Что делать?" Дядя мой был знатным кролиководчиком, их у него был, наверное, миллион. Он выслал мне книжку по кролиководству. Я читал ее вслух прямо у клеток — в рамках полового просвещения.

Однако ценный фолиант кто-то украл, и с кроликами ничего не вышло.

Расстроенный, я начал активно искать себя в других профессиональных областях. То, что я успел узнать о разведении кроликов, подтолкнуло меня к изучению юриспруденции.

Пытаюсь представить эту коллизию в современных условиях — и не могу. Разве можно украсть ссылку на сайт?

В конце концов, когда мы поздоровались с соседом по коммуналке, именно книга помогла мне одержать верх и заработать авторитет. Первый том Большого энциклопедического словаря весом в несколько килограммов дважды рухнул на голову оппоненту, наглядно продемонстрировав, что знания — сила. Что бы мне дал в этой ситуации ридер?

Нет, вы как хотите, а меня прогресс определенно пугает.

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

Так же, как одни книги могут создать тот или иной образ в глазах попутчиков, другие способны неслабо их озадачить. Захочешь сломать мозг соседям по общественному транспорту, прихвати что-нибудь из шорт-листа премии The Diagram, которую британский журнал издательской индустрии The Bookseller вручает за самое нелепое название книги ежегодно, начиная с 1978-го. В прошлом году награду взял труд под названием "Как покакать на свидании" (How to Poo on a Date). Ранее на премию номинировались такие книги, как "Метафизика бабуина" (Baboon Metaphysics), "Коллекционные ложки Третьего рейха" (Collectible Spoons of the 3rd Reich), "Запоздалые размышления охотника на червей" (Afterthoughts of a Worm Hunter) и множество других. Забей в поисковик "The Bookseller Diagram Prize", чтобы увидеть больше.

P.S. СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЯМ, МЫ ЛУЧШЕ ЗАПОМИНАЕМ И ПОНИМАЕМ ТЕКСТ, ПРОЧИТАННЫЙ В ОБЫЧНОМ ФОРМАТЕ, А НЕ В ЭЛЕКТРОННОМ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

ПОСМОТРЕТЬ

С 3 ИЮЛЯ*

"Теорема Зеро"

Новый фильм великого и ужасного Терри Гиллиама, над которым режиссер работал больше пяти лет (правда, с перерывами). Главный герой — компьютерщик — отправляется в виртуальный мир, чтобы доказать головоломную теорему, но встречается там с таинственным чем-то, что правит вселенной. Все как всегда: россыпь звездных артистов и визуальная феерия с непредсказуемым результатом.

С 17 ИЮЛЯ

"Планета обезьян: Революция"

Через 15 лет после окончания ставшего кассовым хитом "Восстания планеты обезьян" мир в руинах, обезьяны захватили планету, города разрушены, и только горстка ученых в Сан-Франциско пытается сопротивляться. Да еще Цезарь — мудрый шимпанзе с грустными глазами — делает все, чтобы обезьяны не уничтожили то малое, что осталось...

С 24 ИЮЛЯ

"Восхождение Юпитер"

"Убедитесь, что это она". — "Это она". — "Убейте ее". Простой красивой девушке сложно жить, когда выясняется, что она — королева Земли, от которой зависит будущее. Но в мире придумавших "Матрицу" Вачовски только так и бывает: все взрывается, летают огромные аппараты, а разные существа бегают, дерутся, машут руками, ногами и хвостами, иногда прерываясь, чтобы произнести что-нибудь короткое и философское.

ПОСЕТИТЬ

28–29 ИЮНЯ

Gorgany Race 2014

Ивано-Франковская область, горный массив Горганы

Командная приключенческая гонка в трех классах: "Спринт" (пешеходная дистанция с ориентированием, контрольное время 24 часа), "Трек" (как выше + технические этапы, контрольное время 30 часов) и "Вело" (вело- и пешеходная дистанции, ориентирование, технические этапы, контрольное время 30 часов).

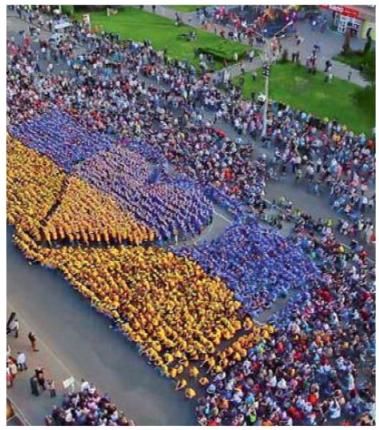
29 ИЮНЯ

Руханка

Киев

Физкультурой веселее заниматься в компании. У киевлян и гостей города, решивших приобщиться к здоровому образу жизни, будет отличная возможность сделать это. Лучшие тренеры города научат правильно тренироваться и жить здорово. Всеукраинское движение Street Workout и другие энтузиасты-физкультурники покажут, как это делать красиво.

При поддержке Программы развития ООН и Министерства молодежи и спорта Украины.



ПОСЛУШАТЬ

8–10 АВГУСТА

Zaxid 2014

Львовская область, с. Родатычи

Обстановка в стране... Ну, ты в курсе. Фестивалей мало, концертов тоже негусто. Но сюда стоило бы съездить, даже если бы выбор был побогаче. Anti-Flag, Sonic Syndicate, "Брати Гадюкіни", "Скрябін", "Перкалаба", etc. Плюс курортные места вокруг.

11–13 ИЮЛЯ

MIGHTY SOUNDS 2014

Табор (Чехия)

Послушать 150 групп за три дня — сложно, но можно. Но вот отпрыгать все три дня, как молодой олень, — фитнес-вызов не для слабаков. А там будет под кого отрываться: Dropkick Murphys, The Real McKenzies, Everlast, Madball, The Slackers, Nekromantix, etc.

26 АВГУСТА

"Ляпис Трубецкой"

Киев, стадион "Динамо"

Если ты устал от анонсов выступлений самой здоровой группы "Ляпис Трубецкой", спешим тебя обрадовать: больше ты их на наших страницах не увидишь, так как это последний концерт коллектива. По крайней мере Михалок так сказал, а не верить ему у нас повода нет — он же не политик, а честный рокер.

ПОИГРАТЬ

GRID: Autosport

Платформы: PC, PS3, Xbox 360

Гоночная серия GRID в представлении не нуждается, а на прилавки отправляется третья часть одного из лучших автосимуляторов на планете. Мы уверены, что Autosport не подведет: игроков ждут десятки лицензионных марок авто, куча режимов и чемпионатов (от кольцевых гонок и ралли до стритрейсинга) и отличная графика. Этим летом ничего лучше на тему автоспорта ты не найдешь.

Divinity: Original Sin

Платформа: PC

Тот редкий случай, когда мы предлагаем тебе сыграть в ролевую игру без помощи девушки. Итак, старое доброе рубилово в фэнтезийном мире, где царит демонический кавардак. Наводи порядок, выбрав в качестве альтер эго девушку, ставшую жертвой жестокого убийства, или потерявшего память воина, задолжавшего душу крупным шишкам в Аду. В помощь тебе занятная боевая система, сочетающая сражения в реальном времени с пошаговыми потасовками.

P.S. 21 АВГУСТА НА ЭКРАНЫ ВЫЙДЕТ "ГОРОД ГРЕХОВ-2". МИККИ РУРК И БРЮС УИЛЛИС В ОДНОЙ КАРТИНЕ — ПОВОД СХОДИТЬ

ФОТО: ИЗ АРХИВА ГРУППЫ

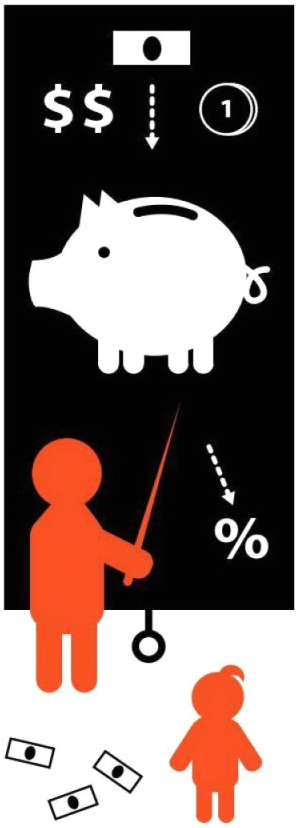
*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс №1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС – НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

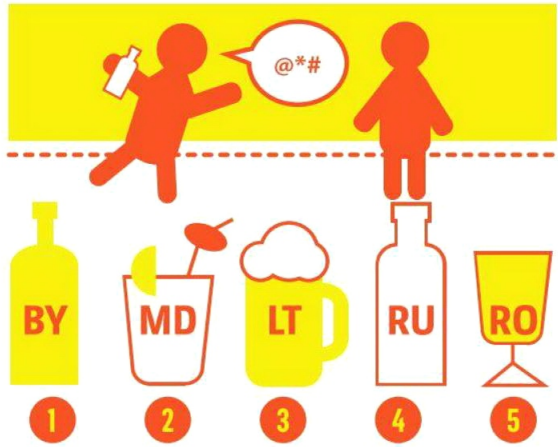
19,6

ПРОЦЕНТОВ – ТАКОЙ БЫЛА СРЕДНЯЯ ПРОЦЕНТНАЯ СТАВКА ПО ДЕПОЗИТАМ В УКРАИНСКИХ БАНКАХ В АПРЕЛЕ 2014-ГО. КАК НАУЧИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ОБРАЩАТЬСЯ С ДЕНЬГАМИ – СМОТРИ НА СТР. 19



VANNUS

ЛАТИНСКОЕ НАЗВАНИЕ КОРЫТА ДЛЯ ПРОСЕИВАНИЯ ЗЕРНА. ПОЗЖЕ ПО СХОДСТВУ ФОРМЫ "ВАННУСАМИ" СТАЛИ НАЗЫВАТЬ ЕМКОСТИ, В КОТОРЫХ ЛЮДИ МЫЛИСЬ. ТАК СЛОВО "ВАННА" РАЗОШЛОСЬ ПО ЕВРОПЕЙСКИМ ЯЗЫКАМ. КАК ПРИГОТОВИТЬ ДЕВУШКЕ РАССЛАБЛЯЮЩУЮ ВАННУ – ЧИТАЙ НА СТР. 18



№6

МЕСТО УКРАИНЫ В СПИСКЕ САМЫХ ПЬЮЩИХ СТРАН МИРА, СОСТАВЛЕННОМ ВОЗ В 2014 ГОДУ. В ЛИДЕРАХ: РОССИЯ (4-Е МЕСТО), ЛИТВА (3-Е), МОЛДАВИЯ (2-Е) И БЕЛОРУССИЯ (1-Е). КАК ПОСТУПИТЬ, ЕСЛИ К ТЕБЕ ПРИСТАЕТ НЕТРЕЗВЫЙ ДУРАК ИЗ ЛЮБОЙ СТРАНЫ, – РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 22

150,6

МЕТРА – САМЫЙ ДЛИННЫЙ ШАШЛЫК В УКРАИНЕ (ПРИГОТОВЛЕН В 2013 Г. НА МАЙДАНЕ). ДРУГИЕ СЕКРЕТЫ ШАШЛЫКА – НА СТР. 26

1790

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО В ЭТОМ ГОДУ В АНГЛИИ БЫЛ ПРЕДСТАВЛЕН СОВРЕМЕННЫЙ СПОСОБ ШНУРОВКИ БОТИНОК – КРУГЛЫЕ ДЫРОЧКИ НА ОБУВИ ПЛЮС ШНУРКИ С МЕТАЛЛИЧЕСКИМИ НАКОНЕЧНИКАМИ. КАК ПРАВИЛЬНО ШНУРОВАТЬ БЕГОВЫЕ КРОССОВКИ, ЧТОБЫ В НИХ БЫЛО КОМФОРТНО, – ПОКАЗЫВАЕМ НА СТР. 25

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА, ЯРОСЛАВ РУДЕНКО

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
АЛЕКСЕЙ ТАРАНИН

А ЭТО КТО ЗВОНИЛ?

Редактор MH Антон Зоркин о том, как он избавился от приступов ревности.

ДОЖДЬ НАЧАЛСЯ ПОЧТИ СРАЗУ, КАК Я оказался на улице. Многоэтажки тянулись к темному небу, окна гасли одно за другим. Ночь, мне двадцать. Метро уже закрыто, а на такси нет ни копейки. Где-то вверху, над шоссе, чертит линию самолет. Не помню, с чего тогда все началось, да это и не важно. Профессиональному ревнивцу не нужны веские причины. Беспричинная ревность — тут я был бы чемпионом. Вспышка гнева, ухожу в ночь. Запомнил подругу, застывшую у плиты, и мою недоеденную котлету — она остывает на тарелке. А еще ботинок наделся не сразу — такие вещи, к несчастью, сбивают весь пафос.

И начался дождь. Полил так, что у меня мгновенно промокли штаны и рубашка. Пойти назад и извиниться? Нет, я забираюсь в домик на детской площадке и, смахнув со скамейки песок, устраиваюсь там до утра. Втайне немного горжусь собой.

Я постоянно попадал в странные ситуации из-за ревности. Придумал даже, что внутри меня — склад с боеприпасами. В облупленном двухэтажном домике сложены патроны для подствольного гранатомета AG36, на улице лежат рядами зеленоватые ящики со снарядами от гаубицы М-30. Чуть поодаль усатый лейтенант посадил сливолистную яблоню. А вот и кошка — спит на некрашеном трансформаторе. Сам ты в это же время спокойно гуляешь в парке с подругой. И к девушке подходит мужчина, хочет познакомиться. Этого не видно снаружи, но температура на складе вдруг подскакивает до критических 270°С. Лейтенант вытирает пот со лба, хвата-

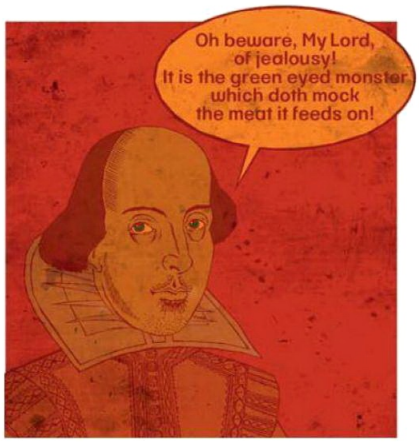
ет кошку, с тоской смотрит на яблоню и бежит привычным маршрутом к бомбоубежищу за холмом. "Ну что же ты? Прекрати", — в парке меня пытается успокоить девушка, но это, разумеется, не помогает. Взрываются, например, противопехотные ПМД-6, день испорчен. Спустя пару часов ты сидишь около магазина "Ковры" и смотришь на свои кроссовки. Думаешь: ну можно было и помягче.

РЕВНОСТЬ — ОТ НЕУВЕРЕННОСТИ И СТРАХА, ревность — неуважение к своему партнеру, она унижает. Я слышал подобное сотни раз, но свою ревность уважал и даже гордился, словно реликвией, которую передали мне предки. Мой дедушка, подполковник советской армии, как-то сжег паспорт моей бабушки, заодно — и другие документы. "На работу ты не выйдешь", — постановил он. А однажды, когда я ползал по ковру с игрушечной машиной ГАЗ-21, в комнате вдруг ударило что-то вроде залпа реактивного пехотного огнемета "Шмель": мой 78-летний дед с изменившимся лицом выставил за дверь телемастера, который пришел протягивать кабель. Тот неправильно смотрел на бабушку и, возможно, был слишком учтив. Когда дверь захлопнулась, дедушка сел и стал мрачно есть яйцо. "Возьми еще помидор, Ленечка", — миролюбиво предложила бабушка. Эти инциденты, как замечу, не сильно мешали семейному счастью.

"Мужчина из-за ревности поджег дом..." "50-летний мужчина по причине ревности застрелил двух человек, а затем покончил жизнь самоубийством..." — вот новости за май 2014 года, но в каждом месяце каждого года таких заметок будут десятки. А помнишь случай с Отелло и Дездемоной?

ОДНАЖДЫ В РЕСТОРАНЕ МЫ ПРАЗДНОВАЛИ с девушкой день ее рождения, с потолка свисало 23 белых шара. Собралось много народу и тот парень в синих джинсах-трубах. Он приобнял именинницу за талию и потянул танцевать. Джинсы топорщились на его мерзкой заднице. Что же тогда взорвалось? Всроятно, бетонобойная авиационная бомба "БетАБ-500У". Я несся с противоположного конца зала так, словно собирался спасти новорожденного ребенка. Я ударил человека в джинсах в челюсть. Планировал, конечно, послать его в красивый нокаут, но ничего не вышло: тот навалился на меня, мы стали некрасиво кататься по полу. Помню, на шее у него была большая родинка.

Через час я сидел дома. От внутреннего склада остался кусок обугленной стены. Лейтенант дрожащими руками подключал новый трансформатор, из-за горизонта тянулись грузовики с новыми боеприпасами. Моя девушка спала в соседней комнате. День рождения скоропостижно завершился. "Я не собиралась с ним танцевать и сама бы его отшила. Нельзя было как-то спокойнее?" — сказала она перед тем, как захлопнуть дверь.



ГРАДУС МОЖНО СТРАВИТЬ, НАПРАВИВ ЭТУ ЭНЕРГИЮ ПО КАКИМ-НИБУДЬ НОВЫМ ТРУБАМ

ВСЕ ПЕРЕМЕНИЛОСЬ БУКВАЛЬНО ЗА МЕСЯЦ. Мне исполнилось 26, я ехал в электричке и читал дурацкий таблоид. Женщина усыновила свинью, где-то заметили инопланетян, Киркоров опять же. И вдруг рубрика "Письма", где какая-то женщина жалуется на ревнивого мужа. "Люблю его, но мучаюсь", писала она; например, ждала праздника всю неделю, отправились в гости, а муж вдруг взревновал к первому попавшемуся Грише и свалил в гневе, оставив ее одну.

Тут-то, на станции, я вдруг увидел себя со стороны. Смотрелся я неоригинально и даже местами жалко. Заметка в таблоиде попала в какую-то секретную точку и перевернула все с ног на голову. Как это скучно — всю жизнь прожить и ничего не попытаться изменить в себе. Стану другим.

Не тут-то было. Я пытался считать до десяти и глубоко дышать, но после цифры 10 на воздух взлетали — ну, в этот раз, предположим, кумулятивные снаряды ВК-883. Прошел год, прежде чем мне удалось найти выход. Тогда в книге тренера по боксу Каса Д'Амато (того самого, что работал с Майком Тайсоном и Флойдом Паттерсоном) я прочел: "Страх как огонь — он может сжечь тебя. Ну или ты научишься его использовать, и он накормит тебя, даст силы". Вот что важно: температура внутри повышается, но ты не даешь пороху вспыхнуть и уничтожить тебя. Градус можно стравить, направив эту энергию по каким-нибудь новым трубам. За окном ночь, моя подруга задерживается уже часа на четыре. И тогда я стал мыть посуду. Я чистил каждый миллиметр тарелки, до блеска протирал плафоны в ванной, вымыл пол, закрепил полку. Может, у нее сел телефон? И почему, в конце концов, ей действительно нельзя задержаться? Я чувствовал жар и с утроенной силой наливал Fairy на губку.

ПОЗЖЕ Я МНОГО РАЗ ИСПОЛЬЗОВАЛ ЭТОТ метод. Внутри все горит и вот-вот взорвется, а я отправляюсь в бассейн, помогаю соседям сгрузить шифер или чищу жиклеры карбюратора — спустя полгода я четко понял, что могу контролировать свою ревность.

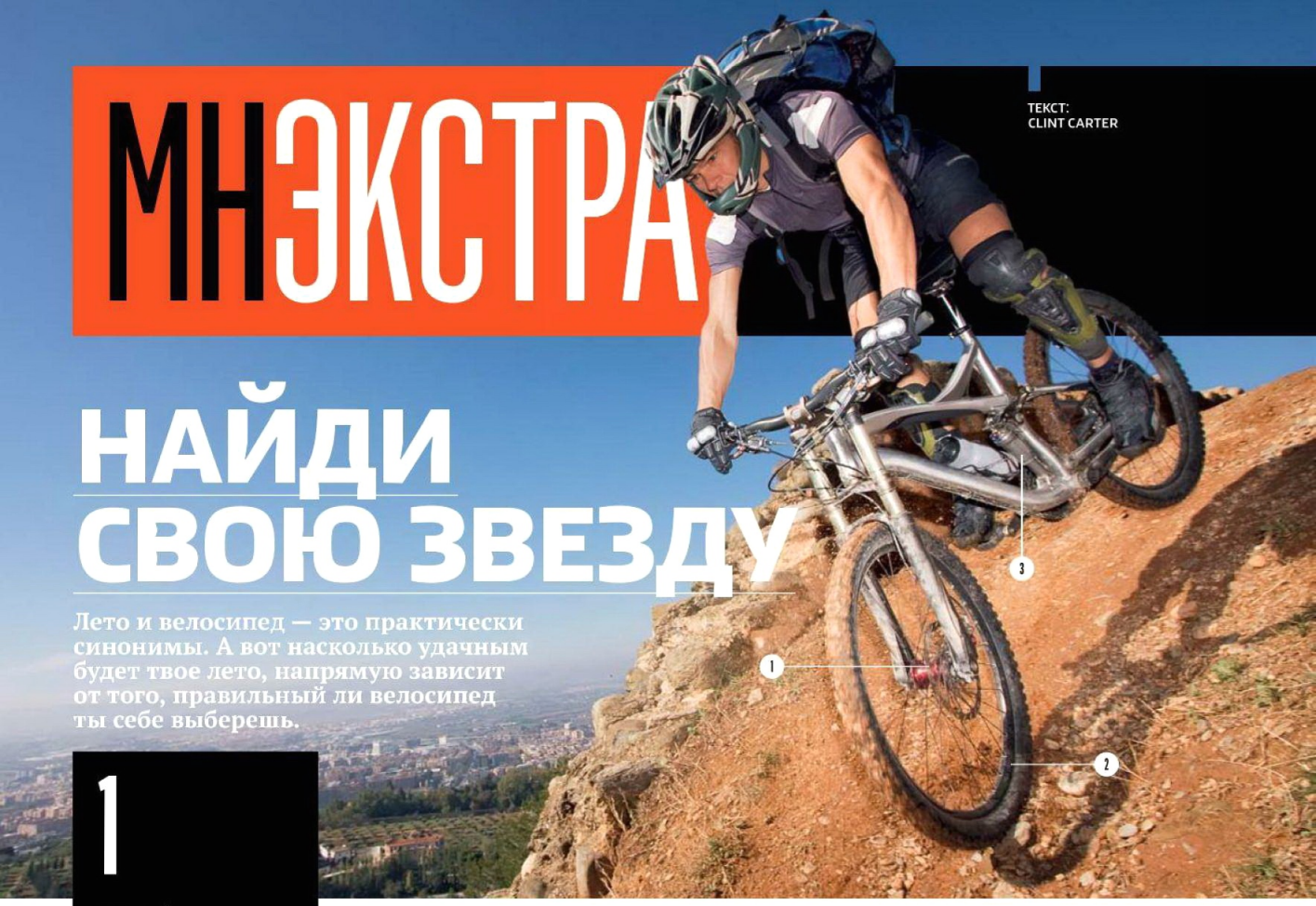
Тут бы и закончить рассказ о том, как я победил чувство, о котором писал еще Шекспир, но все не так уж просто. Прошло много лет, но склад никуда не делся: бывших ревнивцев, кажется, не бывает. Я вырыл подземное хранилище и установил кондиционеры. Мой лейтенант обходит ящики с патронами каждый час. Но наследственность это или что-то иное, тем не менее я знаю: стоит немного зазеваться — температура превысит критический максимум, и все опять взлетит на воздух. А на следующий день завезут новые снаряды. ■

МНЭКСТРА

ТЕКСТ:
CLINT CARTER

НАЙДИ СВОЮ ЗВЕЗДУ

Лето и велосипед — это практически синонимы. А вот насколько удачным будет твое лето, напрямую зависит от того, правильный ли велосипед ты себе выберешь.



1

МТБ*

*Маунтинбайкинг

Любоваться горными пейзажами с седла велосипеда — мало что сравнится с этим удовольствием. Минус в том, что велосипед на гору сам не заедет. А плюс — даже при спуске пульс все равно останется в аэробной зоне.

■ **НЕ ЗАЖИМАЙСЯ** Чересчур напряженное и зажатое тело при езде на велосипеде грозит тебе травмами. Чтобы быстро реагировать на камни, ямы, корни и другие препятствия, выскакивающие на тропинку перед мчащимся велосипедом, держи тело расслабленным. А на крутых склонах не повторяй ошибок новичков, которые стараются максимально откинуться назад и сжаться в комок, — сместись в седле назад, насколько это возможно без потери комфортной посадки, наклони корпус вперед и подпружинивай полусогнутыми ногами.

■ **ТОРМОЗИ ПЛАВНО** Передний тормоз несет в себе 2/3 тормозного потенциала твоего велосипеда, а также опасность перелететь через руль в случае чересчур активного использования. Держи указательные пальцы на рычагах обоих тормозов и подтормаживай, используя передний и задний тормоза одновременно.

■ **ЛЮБИШЬ КАТАТЬСЯ, ЛЮБИ И ЦЕПЬ ЧИСТИТЬ!** Песок и грязь на цепи не только противно скрипят и затрудняют езду, но и портят технику. Поэтому регулярная чистка цепи важна так же, как и чистка зубов. После поездки по грязи лучше всего устроить велосипеду основательную чистку. С помощью жесткой щетки и очистителя на водной основе очисти цепь от остатков смазки и налипшей грязи, затем окати весь велосипед водой из шланга и протри мягким моющим средством (например, жидкостью для мытья посуды), после чего повтори водную процедуру. Следи, чтобы жирная грязь с цепи не летела в дисковые тормоза — химия может их разъесть. Вымыл? Теперь просуши и нанеси на цепь свежую смазку. Ура, машина готова к новым подвигам! А ты?

■ **БАГАЖНИК ННАДО?** Чтобы не ехать своим ходом до места катания (горы водятся далеко не везде, к тому же после гонки по пересеченной местности сил на дорогу домой может просто не остаться), тебе пригодится крепление для перевозки велосипеда, например Thule Easy Ride 532 — универсальное крепление для одного велосипеда.

74%

на столько снижается опасность получить тяжелую черепно-мозговую травму при столкновении с автомобилем, если у велосипедиста на голове есть шлем. (Accident Analysis & Prevention)

769

количество калорий, которые сжигает 85-килограммовый мужчина за час езды на горном велосипеде.

ФОТО: LEGION-MEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: DUSTIN WALLACE

МАУНТИНБАЙКИНГ

1. Дисковые тормоза
В отличие от V-тормозов, дисковые тормоза не теряют сцепления даже в дождь или когда обода пыльные. Более того, влага на ободах даже усиливает их эффективность.

2. Колесо фортуны
Наиболее популярные диаметры велосипедных ободов — 26, 28 и 29 дюймов. 28-дюймовые колеса обеспечивают идеальный баланс маневренности и устойчивости.

3. Полная амортизация
Велосипед без заднего амортизатора обойдется значительно дешевле, но, если ты всерьез настроен покорять горные склоны, он тебе понадобится.

ШОССЕЙНИК

1. Руль на высоте
Слишком низко опущенный руль не улучшит твои показатели за счет уменьшения сопротивления воздуха, а, наоборот, ухудшит — из-за неудобного положения тела.

2. Умеренность веса
Для непрофессионала оптимальный вес колес — около 2,1 кг. Более легкие колеса будут стоить неразумно дороже.

3. Меньше зубьев
У стандартной передней звезды 53 зубца. Но если зубцов на звезде будет 50, ты сможешь быстрее ездить в гору.

4. В обтяжечку
Возможно, на сити-байке ты и будешь смотреться смешно в велоодежде, но на шоссейнике в обтягивающих мышцы велотрусах и веломайке ты будешь выглядеть абсолютно естественно. К тому же благодаря мягкой прокладке в шортах езда будет комфортнее.

2 ШОССЕЙНИК

3,5 часа велопрогулок в неделю — и вероятность сердечно-сосудистых заболеваний снижается на 18%. Есть и еще одна хорошая новость: фирменный шоссейник начального уровня обойдется немного дешевле, чем аналогичный маунтинбайк (о китайских железяках мы не говорим).

■ **НАРЯД С ИГОЛОЧКИ** Если уж ты собрался сполна насладиться катанием, не забудь, что твое тело контактирует с велосипедом всего в трех пунктах: руль, седло и педали. Поэтому не жмись и купи себе хорошие велотрусы, перчатки и велообувь. И кстати, не спеши тратить больше $1500 на велосипед, даже если можешь себе позволить, — конечно, если не собираешься участвовать в соревнованиях. Впрочем, не факт, что даже в этом случае ты сможешь почувствовать разницу.

■ **НАСТРОЙ-КА** 50 километров — это около 9000 вращений педалей. От такого количества повторяющихся однообразных движений могут заболеть спина и колени, да и седло может натереть. Избежать этого поможет правильная регулировка седла, руля и педалей. Не умеешь сам — обратись к мастеру.

■ **ДАВИ-ТЯНИ-ДАВИ!** Хорошее нажатие на педаль преобразует около 20% силы твоих ног в энергию, заставляющую велосипед мчаться вперед. Обычно велосипедист начинает нажатие на отметке “1” или “2” воображаемого циферблата и давит вперед, как поршень. Но с контактными педалями ты сможешь начинать давить уже на “11”, более того, ты сможешь вытягивать педаль вверх из нижней точки до начала нового нажатия. Эффективность гораздо выше, к тому же активнее задействуются ягодичные мышцы и сгибатели бедра.

■ **ЗАПРАВЛЯЙСЯ ПРАВИЛЬНО** Велоспорт хорош тем, что даже новичок может гонять часами, но не забывай подкармливать свои мышцы. На один час езды тебе потребуется от 30 до 60 граммов углеводов, в зависимости от интенсивности тренировки, и не забывай их запивать — организм теряет очень много воды с потом, а велосипедисту жидкость необходима для качественной смазки суставов. Конечно, лучше всего пить изотоники (в т.ч. домашнего приготовления) для восстановления солевого баланса, но и обычная вода вполне подойдет. А вот газировку не пей.

3 СИТИ-БАЙК

Как ни странно, ездить на работу на велосипеде безопаснее, чем на автомобиле, — во всяком случае, велосипедисты, по статистике, живут дольше, чем автомобилисты.

■ **БУДЬ ЯРЧЕ** Австралийские ученые выяснили, что между представлениями велосипедистов о том, с какого расстояния их замечают водители, и реальностью лежит пропасть, точнее, расстояние в более чем 40 метров. Поэтому ездить на велосипеде лучше в яркой одежде, со светоотражателями и габаритными мигалками — задней и передней (потому что врезаться во внезапно открывшуюся дверь припаркованного у обочины автомобиля, водитель которого не заметил неподсвеченного тебя в зеркало заднего вида, — это больно и опасно), да и фара окажется полезной — фонари есть не везде. На дорогах без обочины можешь ехать по центру полосы — правилами это не запрещено, зато уменьшит вероятность того, что обгоняющие автомобили будут прижимать тебя к бордюру (правда, наверняка услышишь про себя много интересного от их водителей).

■ **ПО НЕЕЗЖЕНОЙ ДОРОГЕ** По данным американского Минтранса, в 2012 году в автокатастрофах погибли 726 велосипедистов. При этом треть происшествий случилась от 4 до 8 вечера, когда движение особенно интенсивное. Поэтому, если ты решил с автомобиля пересесть на велосипед для поездок на работу, не копируй старый маршрут движения — прокладывай дорогу с учетом наличия/отсутствия велодорожек, парков, перекрестков и скоростных участков. Вышло чуть длиннее? Не беда, лишних несколько километров пойдут на пользу.

■ **ОТТАЧИВАЙ ТЕХНИКУ** В случае по-настоящему резкого торможения неопытный велосипедист, скорее всего, полетит через руль. Лучше отработать этот элемент движения в безопасной обстановке. При резком нажатии на тормоза подавай корпус назад, можешь даже отрывать пятую точку от седла — это поможет избежать кувырков.

■ **ЕСЛИ НАДО, НАРУШАЙ (ТОЛЬКО ТССС!)** Велосипедисты обязаны следовать ПДД так же, как и водители. Но твоя первоочередная задача — это уцелеть среди больших и быстрых железяк. Поэтому в некоторых случаях уместно проехать немного по тротуару.

СИТИ-БАЙК

1. **Долой цепи!** Велосипед с кевларовым или карбоновым ремнем вместо привычной цепи избавит тебя от необходимости закатывать правую штанину до колена или схватывать ее прищепками, чтобы не вымазать в смазке.
2. **Движение планет** Планетарная втулка, то есть спрятанный во втулку колеса механизм переключения передач, — идеальный вариант для городского велосипеда. Подвижные детали спрятаны внутри, то есть защищены от грязи и внешних воздействий.
3. **Багажник** Чем парить себе спину под рюкзаком (и мять лямками пиджак), лучше разместить вещи на багажнике — благо существует огромный выбор быстроснимающихся сумок для крепления на нем.
4. **Болотники** Неотъемлемый элемент сити-байка. Помогут сэкономить на химчистке костюма и стиральном порошке, ведь все брызги грязи из-под колес велосипеда останутся на них. Единственный недостаток — брызги из-под колес соседей по трафику они не улавливают.

70%

ДТП с участием велосипедистов происходит на перекрестках.

Пропитание

ТЕКСТ:
РОБЕРТ ФЛИНТ

НЕ ПРОПУСТИ ЗАПРАВКУ

Что отличает мастера от старательного ремесленника? Мастер всегда привносит в то, что делает, свой собственный яркий штрих. Освой несложные рецепты соусов, чтобы экспериментировать с их вкусами и превращать любое блюдо в нечто уникальное.

Если кто-нибудь попробует убедить тебя, что готовить соус — долго и сложно, вымажи лицо лукавца кетчупом. Вот правда: тебе не нужно тратить кучу времени или забивать кухню редкими ингредиентами, чтобы приготовить свежий, ароматный соус, который добавит твоему обеду новое измерение — глубину. Чтобы вдохновить тебя на эксперименты, мы записали несколько рецептов ароматных заправок — со слов знающих в этом деле толк шеф-поваров.

ФОТО: CHARLES MASTERS

1

Соус на травах

Горсть ароматной свежей зелени — прекрасная основа для диетического и богатого вкусом соуса к красному мясу или плотной рыбе. Эйприл Блумфильд, шеф-повар и владелица заведения Spotted Pig в Нью-Йорке, покажет тебе свою версию соуса чимичурри. Обычно его делают из петрушки, чеснока, орегано и уксуса. Эйприл предлагает заменить орегано свежей мятой и плеснуть лимонного сока, чтобы освежить вкус.

ЧИМИЧУРРИ

Измельчи две луковицы-шалот и зубчик чеснока, смешай все в большой миске, плеснув 150 мл оливкового масла. Поруби туда же один перчик чили, по 50 г петрушки и мяты, сыпани соли по вкусу. Тщательно перемешай, дай настояться (в идеале — пару часов). Перед подачей добавь в миску 2 ст. л. лимонного сока и еще раз все перемешай.

2

Едкий соус

Смотри на любую заправку, будь то кетчуп, горчица, йогурт (или что там украшает полки твоего холодильника), как на основу для собственного соуса. Пол Берглунд, шеф-повар ресторана Bachelor Farmer в Миннеаполисе, за 2 минуты готовит оригинальный соус из двух типов горчицы, уксуса и укропа. В итоге получается универсальный продукт, который к месту и в сандвиче, и с рыбой, да хоть с соленым крекером. Смотри, как это делается, ниже или сообрази что-нибудь свое: смешай чили с соусом барбекю, аккуратно сыпани порошок васаби в майонез или замешай кетчуп с карри.

ГОРЧИЧНЫЙ СОУС

Тщательно перемешай в миске 200 г зернистой горчицы, 120 мл оливкового масла, 70 г дижонской горчицы, 1 ст. л. яблочного уксуса, хорошую горсть измельченного укропа и 1 ст. л. сахара.

3

Огненный соус

Единственный ингредиент, которого не жалеют производители бутилированного острого соуса, — это уксус. Приготовь соус сам, и он будет не забивать вкус основного блюда, а дополнять его. Взгляни на рецепт пикантного красного техасского соуса от Тима Байреса, шеф-повара ресторана Smoke в Далласе. Характерную кислинку физалиса (ищи эти псевдопомидоры в супермаркете) Байрес оттеняет пламенным вкусом чили гуахильо. "Используй его как соус или как маринад для курицы", — предлагает шеф.

КРАСНЫЙ ТЕХАССКИЙ СОУС

Байрес использует в рецепте перец гуахильо (он же — гуаджилло). Попытайся отыскать его на рынке, ну или замени стручками обычного красного чили. Отправь 8 перцев на сковороду и жарь, пока не раскроется аромат, — от 3 до 5 минут. Затем удали стебли и семена. Почисти и помой 450 г физалиса, порежь плоды на четвертинки. Вылей в кастрюлю 2 ч. л. подсолнечного масла и закинь туда 8 мелко нарезанных зубчиков чеснока. Жарь, пока чеснок не приобретет золотистый оттенок, около 2 минут. Теперь закинь сюда же физалис, налей 500 мл воды, сыпани 1 ч. л. соли. Выкрути огонь на высокий и готовь, пока физалис не станет мягким, 3–5 минут. Сними с плиты и дай вареву остыть, взбей в блендере до однородной смеси и процеди.

4

Соус на масле

Масло — густое, и оно буквально насыщается ароматами других ингредиентов. Не правда ли, это отличная основа для соуса? А Стюарт Бриоза, шеф и совладелец местечка State Bird Provisions в Сан-Франциско, предлагает тебе сначала поджарить масло, чтобы использовать в соусе его собственный карамельно-сливочный аромат. Приготовь и постарайся не съесть его сразу же, ложкой.

МАСЛО С ЛАЙМОМ И РЫБНЫМ СОУСОМ

Тебе понадобится сотейник или сковорода с высокими бортами. Поставь посудину на средний огонь и закинь в нее 2/3 пачки масла (120 г). Дождись, пока оно растает и чуть покоричневеет, на это уйдет около 5 минут, не забывай постоянно помешивать. Затем вылей масло в миску и замешай с 1 ст. л. молотого имбиря, 1,5 ст. л. рыбного соуса (ищи в азиатском отделе супермаркета), 2 ст. л. сока лайма или лимона и 2 ст. л. апельсинового сока. Сыпани сюда же по 1 ст. л. измельченных: зеленого лука, мяты и кинзы. Перемешай, подавай горячим к морепродуктам или рыбе.

5

Соус для пирушки

Ты решил сегодня себя побаловать и съесть здоровенный стейк с мощным, жирным соусом. Конечно, не готовь его сам, покупай в магазине, в бутылке с наклейкой "для стейков". На вкус, правда, тоже будет как бутылка. Ну или приложи немного усилий и своими руками приготовь выразительный соус с большой буквы С. Тебе в помощь рецепт Криса Хастингса, шеф-повара и владельца заведения Hot and Hot Fish Club в Бирмингеме, Алабама. Пировать так пировать: используй половину соуса, чтобы полить стейк на своей тарелке, а вторую — чтобы макать в нее сочные кусочки.

ПАПОЧКИН СОУС ДЛЯ-ЧЕГО-УГОДНО

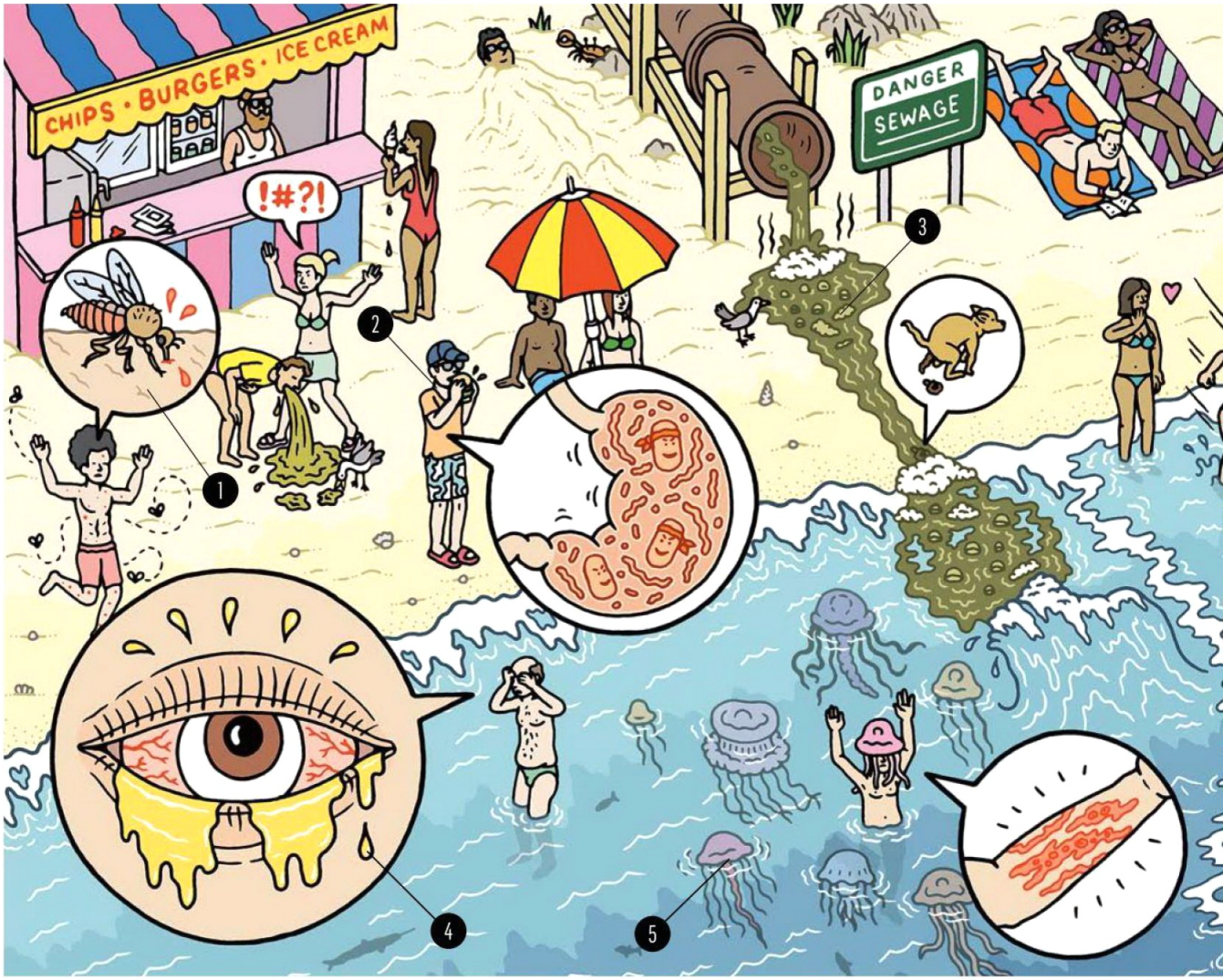
В среднего размера кастрюле, установленной на средний огонь, растопи 2/3 пачки сливочного масла. Затем убавь огонь до малого и перемешай со 125 мл вустерского соуса, таким же количеством лимонного сока, а также 4 очищенными и выдавленными зубчиками чеснока. Измельчи один небольшой сушеный красный чили и забрось в ту же кастрюлю вместе с 2 ч. л. соли, веточкой розмарина и 3 веточками тимьяна. Пусть немного побулькает — и готово. ■

ВНЕСИ ФИНАЛЬНЫЙ ШТРИХ

Вообще, ты можешь подавать любой из соусов из этого материала ко всему, что тебе в голову придет, — мы не любим ограничений. Но повара взяли с нас обещание, что мы покажем тебе эту табличку:

	ЧИМИЧУРРИ	ГОРЧИЧНЫЙ СОУС	КРАСНЫЙ ТЕХАССКИЙ СОУС	МАСЛО С ЛАЙМОМ И РЫБНЫМ СОУСОМ	ПАПОЧКИН СОУС ДЛЯ-ЧЕГО-УГОДНО
КУРИЦА		●	●		
ДИЧЬ					●
БАРАНИНА/ЯГНЯТИНА	●				
ГОВЯДИНА	●				●
ЛОСОСЕВЫЕ		●		●	●
СКУМБРИЯ/МАКРЕЛЬ				●	●
БЕЛАЯ РЫБА	●			●	
МОРЕПРОДУКТЫ			●	●	
КАРТОФЕЛЬ		●			
ПРОЧИЕ ОВОЩИ			●		

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН



СКРЕБУТ МОШКИ

Не дай испортить себе отпуск: вот главные опасности, которые поджидают тебя во время пляжного отдыха в любой части света.

УРОВЕНЬ ОПАСНОСТИ

1. Мошки

Комары, чтобы выпить твоей крови, изящно прокалывают кожу. Но тысячи других представителей отряда двукрылых — мошки, мокрецы, слепни и т.д. — вгрызаются в тело жертвы своими крошечными зубами, оставляя зудящие красные точки, которые не проходят неделю. Обидно, что охотиться эта вредная мелочь предпочитает как раз у берегов водоемов.

● **Защитись от укусов** Если ты начнешь, как заведенный, тереть место укуса, то можешь занести инфекцию, которую переносила мошкара, — выбор большой: от банальной малярии до устрашающе-загадочного

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: MATT JOHNSTONE

онхоцеркоза. Лучше, чтобы мошки вообще тебя не кусали. Запомни, эти чудовища боятся диэтилтолуамида (вещество разработали для армии США в 1946-м, чтобы солдаты чувствовали себя спокойнее в регионах, где много насекомых). Купи себе репеллент, в составе которого есть диэтилтолуамид, используй до и после купания.

2. Пищевое отравление

Неприятная, но обычная штука — за год успевает посетить каждого шестого жителя планеты Земля. А так как в теплой среде бактерии размножаются очень быстро, пик отравлений испорченной едой приходится как раз на лето. Помнишь это ощущение зарождающейся диареи, когда в животе у тебя словно переворачивается толстый гном? "Еще бывают спазмы, рвота и лихорадка — все это тоже симптомы отравления", — нашептывает нам эксперт MH, врач Тед Эпперли.

- **Ешь и прячь** Не бери бутербродики на пляж. Мясо, рыбу и любые продукты с майонезом держи в холодильнике и съедай в течение получаса после того, как извлек на свет.

3. Кишечная палочка

Ты сам видел, что остается от собаки, после того как она присядет на пляже. Имей в виду, что в экскрементах животных может содержаться опасная разновидность кишечной палочки, которая прекрасно чувствует себя в песке и вызывает у человека серьезное отравление. (Этот же микроорганизм ты, вероятно, найдешь и в отходах из сточных труб. Хотя нет, не надо.) В худшем случае встреча с палочкой грозит тебе гастроэнтеритом или даже воспалениями в мочеполовой системе.

- **Следи** Постарайся не жевать песок. Пользуйся гелем-антисептиком для рук, прежде чем приступить к трапезе на пляже. А вот еще идея: с наступлением купального сезона на сайтах региональных управлений санэпидемстанций публикуют списки пляжей, на которых купаться разрешено (в том числе и по гигиеническим показателям). Решишь окунуться в охладительном пруду ближайшей ТЭЦ — проверь, есть ли он в списке.

4. Инфекционный конъюнктивит

"Ты думаешь, соленая вода стерильна? Вот уж дудки! Ха-ха-ха", — заливисто смеется Эпперли и зачем-то рисует в блокноте забор из профнастила. Тед говорит нам, что в воде могут быть бактерии, которые вызывают конъюнктивит. Чем дольше ты ныряешь с открытыми глазами, пытаясь рассмотреть, что там под сбившимся купальником подруги, тем больше шансов заполучить зуд в глазах, покраснение или слезоточивость.

- **Смотри в оба** Зудят глаза? Промывай их питьевой водой по несколько раз в течение двух часов. Если лучше не становится, обратись к врачу. Возможно, он пропишет тебе антибиотики в каплях.

5. Медузы

Они, между прочим, появились на нашей планете раньше динозавров. Огромные ящеры давно вымерли, а эти желеобразные существа продолжают кусать нас. Из 2000 известных видов медуз только 70 могут причинить тебе серьезный вред. Если это все же случилось — жди болезненных ощущений, кожу будет жечь, она станет красной или лиловой.

- **Горячее предложение** "Тебе нужно изменить структуру белка токсина медузы, чтобы убрать боль. Для этого немного нагрей кожу", — советует Пол Аткинсон из Университета Далхаузи (Канада). Но сначала очисти место укуса (для этого можно использовать, например, кредитную карту) от остатков яда и ядовитых нитей медузы. А потом уже погрузи травмированную область в воду температурой 43–45°C.

6. Обратное течение

Очень опасно характерное для океанских побережий сильное обратное течение: тонны воды, обрушившиеся волнами на пляж, уходят обратно не широким фронтом, а плотным локализованным потоком, своеобразной рекой в океане. Скорость этой реки может достигать 2–3 метров в секунду, достаточно, чтобы утащить за горизонт самого лучшего пловца. "80% спасенных нами людей чуть не утонули именно из-за сильного обратного течения. Но спасать удается не всех, счет жертв ежегодно идет на тысячи по всему миру", — говорит Крис Брюстер из Американской ассоциации спасения на воде US Lifesaving Association (usla.org).

- **Если тебя унесло** "Обратное течение" на английском — rip current. Если приветливый абориген все время повторяет тебе эти слова — прислушайся. А если тебя таки потащило в море, не паникуй. Эта "река" обычно всего 20–50 метров в ширину, так что не пытайся вернуться к берегу, а лучше плыви вбок — может, удастся вырваться из потока. Теряешь силы? Расслабься и подожди. Обычно даже самые сильные обратные течения затихают в 100–150 метрах от берега. Там ты сможешь спокойно дождаться спасателей или попытаться вернуться на берег своим ходом, но уже в обход rip current. ■

ТЕКСТ:
ЭД ЧИПЕРФИЛЬД

КАК САМОМУ ПОДЧИНИТЬ ЧАСЫ

Ох уж это подлое время! Ведь как назло: приятные часы пролетают незаметно, а скучное дело может длиться вечно. Но ничего, мы научим тебя управлять коварными стрелками по твоему усмотрению.

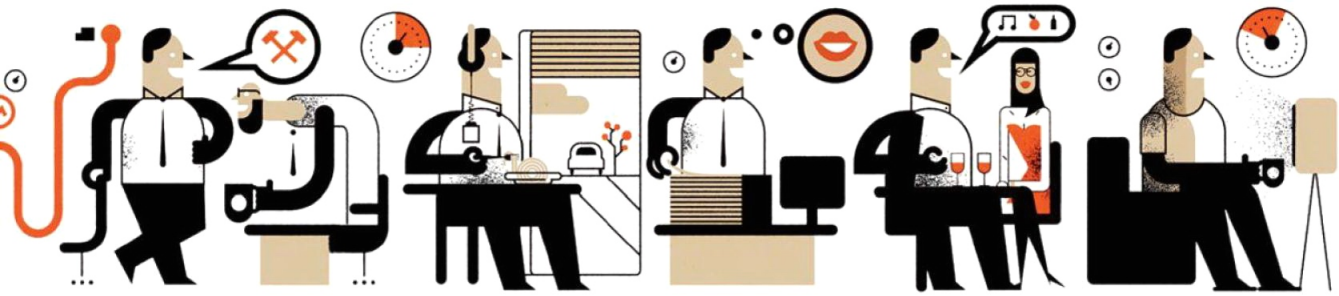
ЛЮБОЙ ФАНАТ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ ТЕБЕ СКАЖЕТ, ЧТО ВРЕМЯ сжимается и растягивается. Да и вспомни сам: в детстве один летний день длился бесконечно, а сейчас месяц пролетает — не успеваешь заметить. Исследователи этого феномена утверждают: восприятие времени диктуется обстоятельствами. И как только начинаешь разбираться в этом вопросе — сразу понимаешь: скуку при желании можно "перемотать", а хорошие моменты растянуть так, словно это часы, а не минуты. Смотри, как это делается, на примере обычного рабочего дня.

08:00

Раз — и на работе

Добираешься до работы общественным транспортом? Занимай правильное место в автобусе/трамвае/электричке — садись (или стой) лицом вперед по ходу движения. По словам Юджина Карузо, психолога из Чикагского университета, в таком положении поездка — по твоему субъективному ощущению — проходит быстрее. Исследователи из Университета Манчестера добавляют: не торопись расстегивать или вообще снимать верхнюю одежду в транспорте. Твои внутренние часы чувствительны к температуре, и чем тебе теплее, тем быстрее бежит время (хотя если тебе уже жарко и душно, это правило перестает работать). Ну а если ты ездишь на работу на авто, значит маршрут твой недолог, свободен от пробок, колдовать над ним нечего. В противном случае — пересаживайся на общественный транспорт. И следуй нашим советам.

ФОТО: DIOMEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: АНТОН МАРЬИНСКИЙ



09:30

Быстрые дела

Какая бы напряженная работа тебе ни предстояла, перехитри ее. Рядом с тобой ведь есть коллеги, с которыми ты приятно общаешься? Вот и выложи кому-нибудь как на духу: дескать, тебе сейчас предстоит определенное дело, от которого ты совсем не в восторге, однако ты собираешься энергично взяться за работу и сделать все побыстрому — вот такто и так-то. Суть этого приема, по словам Юджина Карузо, проста: описывая решение предстоящей задачи, ты сокращаешь "психологическую дистанцию" между данной минутой и временем, когда все будет сделано. На самом деле ты не выполнишь работу быстрее, но тебе так покажется. И обязательно делай микроперерывы: выпей кофе, пройдись туда-сюда, поработай над тем, что приносит удовольствие. Иначе ты зациклишься на рутине, и она будет тянуться, и тянуться, и тянуться.

13:00

Долгий обед

Чтобы получить от часа, который у тебя есть на обед, по полной, иди обедать туда, где можно понаблюдать за проходящими мимо людьми. Научный журнал Nature сообщает: когда глаза человека бегают туда-сюда, следя за перемещением пешеходов, время в его представлении растягивается. И не стесняйся отгородиться от мира наушниками: в исследованиях также утверждается, что прослушивание музыки тоже отлично подтормаживает пролетающие минуты. А оставшееся время потрать на то, чтобы пройтись по незнакомой улице или зайти в магазин, где ты еще не был. Психолог Стив Тейлор, автор книги "Покорение времени", докладывает: в момент получения нового опыта стрелки на часах бегут не так резво, как обычно.

16:00

Нечего затягивать

Время ползет, ты то и дело смотришь на часы, а конец рабочего дня не ближе мыса Горн... Попробуй следующее: займись всякими незначительными делами, которые у тебя накопились. Допустим, ты типичный офисный сиделец. Напиши все нужные мейлы, разберись в кипе бумаг на столе и т.д. — в зависимости от того, чем ты в целом занимаешься. По словам психолога Карузо, череда мелких дел обычно изменяет восприятие времени в нужную для тебя сторону, и финал рабочей смены наступает быстрее. "Эмоции также пожирают время, — добавляет Юджин Карузо. — Хорошо, с чувством подумай о том, что тебя ждет вечером: немного нервов перед свиданием, или веселье с друзьями, или наконец последние два эпизода отличного сериала. Как ни странно, предвкушение сокращает временной отрезок до самого события".

19:30

Свидание навсегда

Допустим, после работы у тебя свидание. Как ты понимаешь, и для этой ситуации есть особый трюк, позволяющий растянуть удовольствие. Сели за столик в кафе? Заводи разговор о еде, которую приносят, о музыке, которая звучит, о коктейлях, перечисленных в меню. В ходе исследования, проведенного в Университете Цинциннати (США), выяснилось, что, уделяя особое внимание восприятию (музыки, еды и т.д.), ты заставляешь мозг думать, что времени проходит больше, чем на самом деле. Другими словами, смакуй вкус, запах, звук — и тебе покажется, что вечер был непривычно долгим и качественным. Прислушивайся к звукам, жуй не спеша — в качестве бонуса сойдешь за уравновешенного, интересующегося жизнью человека.

22:30

Медленный вечер

Вечер буднего дня — твое личное время, и негоже ему улетать в трубу бесследно. Не дави на газ и запланируй не более двух-трех домашних дел, которые намерен выполнить перед сном. Захочешь провернуть больше — время пролетит пулей. "Когда ты расслабляешься, ты переживаешь так называемое временное плато — когда время не скачет, а течет плавно", — объясняет Стив Тейлор. В качестве альтернативы спокойному времяпрепровождению посмотри фильм ужасов: ученые из Университета Пуатье (Франция) заявляют, что в момент испуга (пусть даже ложного) течение времени замедляется, так как включается режим "бей или беги" и ты за привычную минуту успеваешь проделать больше умственной и психической работы. Только не накручивай себя слишком, а то спать будешь плохо. ■

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

КОРОЛЬ ГОВОРИТ

Эдсон Арантис ду Насименту о Мундиале и пентакампеонах

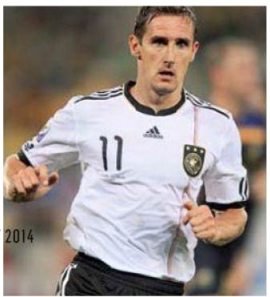
В РАЗДЕВАЛКЕ КЛУБА "САНТОС", за который 18 лет играл Пеле, есть часовня. Именно оттуда навстречу мне и выходит король, а может, и бог футбола. Его игра заставляла Елизавету II кричать на стадионе, а восхищенного Джона Кеннеди — вбегать в душевую команды. Приезд "Сантоса" останавливал войны, а выход автобиографии "Я — Пеле" вынудил бразильских бедняков учиться читать. Накануне чемпионата мира мы попросили Пеле провести ликбез и для нас — рассказать о будущем турнире от А до Я.

А "А" — эта группа открывает чемпионат. Главный матч в ней — Мексика–Бразилия (17 июня — прим. МН). Мексика в последние 2–3 года создала Бразилии массу проблем.

Б Бразилия 5 раз выигрывала ЧМ, делая ставку на атаку, но впервые в истории сегодня бразильская сборная имеет организованную защиту, которая вместе с идеальной полузащитой выглядит даже интереснее нападения.

В Выиграть чемпионат также могут Испания и Германия.

Г **Германия сейчас играет практически в бразильский футбол. Особенно у них я бы выделил Клозе.**



Д **Девять лет было мне, когда в 1950 году в Бразилии проходил ЧМ. Я помню день матча Бразилия–Уругвай, в котором определялся чемпион. Мой папа — тоже футболист — дома слушал трансляцию по радио, а я играл на улице. Орал приемник, и вдруг воцарилась тишина. Я пошел посмотреть, в чем дело: папа рыдал — Бразилия проиграла. До сих пор чувствую ту ужасную тишину и не хочу, чтобы в этом году мои дети увидели, как буду плакать я.**

Е Европейские команды выигрывали ЧМ 10 раз, а южноамериканские — 9. Из южноамериканских сборных, кроме Аргентины, Бразилии и Уругвая, присмотрись еще и к Чили. У них в этом году очень хорошая команда.

Ж З И К Л М

Жерсон, Жаирзиньо, Зе Мария, Идералду Беллини, Карлос Альберто Торрес, Паулу Сезар Лима, Марио Загалло — я играл в командах с очень сильными игроками. Но моим лучшим партнером в сборной был Гарринча. Бразилия ни разу не проиграла, когда мы оба были на поле.

Н **Неймар — главная звезда Бразилии-2014. Правда, это его первый чемпионат, и, боюсь, Кубок может оказаться слишком тяжел для него. В мире однозначно лучшие игроки сейчас — Месси и Роналдо.**

О Определение гола с помощью электроники — хорошая идея, и я присутствовал при голосовании на эту тему в ФИФА. Надеюсь, в этот раз все пройдет лучше, чем при первых опытах, когда оказалось, что вратарь может закрыть мяч так, что его не будет видно датчикам.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

П **Протесты против ЧМ, проходящие в Бразилии, не должны быть направлены против команд. На поле нет коррупции, которая так возмущает народ.**

Р Расизм был всегда. Когда я еще играл, нам могли кинуть апельсин, манго, банан, но я не обращал внимания. Если бы Дани Алвес не поднял банан и не превратил это в шутку (во время матча с "Вильярреалом" защитник "Барселоны" съел брошенный ему фрукт), этого бы тоже никто не заметил. Просто всегда есть плохие и хорошие люди, и это не изменится.

С Сегодня игроки из разных стран отлично знают друг друга. Они дружат, играют в одних клубах или, по крайней мере, могут посмотреть матчи с участием друг друга. В сборной Бразилии, к примеру, почти все футболисты выступают в Европе. На моем же первом чемпионате в 1958-м было иначе — мы все выступали за бразильские клубы и, когда в первой игре вышли против СССР, мало что знали о сопернике.

Т Тиагу Алькантара и Диегу Коста решили выступать за Испанию. Жаль. Было бы хорошо иметь в составе этих игроков.

У Увидимся в финале! Я, кстати, пока по своему графику пропускаю почти все матчи Бразилии. Очень надеюсь увидеть их в финале, который я точно буду смотреть живьем.

Ф **Фавелы — это то, откуда я вышел. Это неиссякаемая фабрика футбольных талантов. В своем родном Бауру я тоже играл босиком. Последний раз в фавелах я был 4 месяца назад — в рамках одного из проектов по обучению детей из бедных районов.**

Ц Цена плохой подготовки к ЧМ может оказаться очень высокой для Бразилии. Когда я начинал играть в сборной, люди спрашивали: "Бразилия? А это где?" Но мы познакомили мир с нашей страной. Футбол всегда делал Бразилию лучше. Давал возможность другим людям узнать о нас. Я очень расстроен проблемами, которые возникли при строительстве стадионов. Времени было достаточно, и это непростительно. Футболисты и сейчас делают все, чтобы мир узнавал о Бразилии хорошее, но есть люди, которые украли деньги и испортили подготовку к ЧМ.

Ч Чураскария — это бразильский тип стейк-хауса, в котором должен побывать каждый. Еще лучше — побывать у меня дома: честно скажу, я охренительно жарю мясо!

Х **Халк напоминает мне Вава — очень физически сильный игрок. Единственная проблема с такими форвардами в том, что их результативность зависит от партнеров. Их нужно снабжать мячами, тогда они могут где-то выйти один на один, где-то продавить соперника.**

Ш Штанга. Попасть в нее или просто пробить мимо ворот я по-настоящему боялся один раз, когда на "Маракане" (главный стадион Рио-де-Жанейро, на котором пройдет финал ЧМ — прим. МН) бил пенальти и все зрители знали: если я попаду, то это будет мой тысячный гол в карьере. Я поставил мяч и подумал: "Господи, а если промажу?" Меня даже трясти начало. К счастью, тогда я попал.

Э **Эдсон Арантис ду Насименту сам не помнит, как получил прозвище Пеле.**

Я Японцы сейчас — очень крепкая команда. Тем, кто играет против нее (на групповой стадии это Колумбия, Греция, Кот-д'Ивуар — прим. МН), советую быть осторожными. ■

ТЕКСТ:
НИКИ ХОДЖСОН

КТО У НАС НА СЕГОДНЯ?

Есть ли на свете такая вещь, как отношения без чувства вины? Можно ли спать с тремя женщинами по очереди, не стесняясь этого? Секс-колумнист Ники Ходжсон произносит загадочное слово "полиамория" и утверждает, что оно "работает", — она сама уже попробовала.

НИКТО НЕ СПОРИТ С ТЕМ, ЧТО В БРАКЕ нужно хранить верность партнеру — ведь это официальный союз, совместное предприятие для выращивания детей и так далее. Но если ты еще не готов к браку? Или уже скинул эти узы и хочешь несколько лет прожить без обязательств? Например, у тебя есть постоянная партнерша, с которой и голыми поваляться приятно, и в кино сходить. Но никто не станет отрицать, что иногда фантазирует о чем-то большем. А один человек не может дать тебе все. Вот и твоя ненаглядная отказалась играть роль инопланетной принцессы, отдавшей свою честь захватчику (тебе). Какой выход? Изменять, прятаться, потом — когда твои уловки неизбежно вылезут наружу — переживать адский скандал? Нет, фантазия может быть реальностью, если все участники процесса трезво и заранее обо всем договорятся. Это и называется полиаморией — это спокойные, основанные на взаимном доверии и уважении временные отношения.

Если ты хороший организатор, полиамория позволит тебе заниматься сексом со стольким количеством женщин, сколько вместит твое расписание, — без единого намека на ложь и увертки. Прямо сейчас, к примеру, я живу с одним парнем, который любит меня связывать, но также общаюсь с другим, который любит, чтобы связывали его, и парочкой парней для горячего жесткого классического секса. Ах да, еще время от времени встречаюсь с подружкой. Может, это перебор. Но из этой конструкции я получаю все: заботу, страсть, дружбу и все виды секса, которые пожелаю. Сможешь и ты. Если удастся протолкнуть идею.

Голая правда

Ты должен быть откровенным, но хитроумным переговорщиком. Намекни своей "первичной" партнерше, что потерпел много провалов в отношениях и теперь задумываешься над вопросом, так ли уж хорошо работает моногамия. Скажем: "В этот раз я ищу другой тип отношений". Но не: "Что ты думаешь по поводу того, чтобы одна девушка делала мне минет раз в месяц?"

Ты должен быть открыт с самого начала. Один мой бывший партнер хотел полигамных отношений, но упомянул об этом лишь спустя полгода, заявив, что "не моногамен". Если бы он рассказал об этом при знакомстве, я бы все равно захотела с ним встречаться.

ФОТО: DIMITRIS THEOCHARIS, MARTHA PAVLIDOU

Но к тому времени, как все обнаружилось, я уже влюбилась в совершенно моногамной манере и не хотела его ни с кем делить.

Неравные условия

С другой стороны, твое предложение не должно стать сюрпризом. Наиболее успешные полигамные пары (или триады, или квадраты) получаются из тех, кто одинаково смотрит на полиаморию. Если твоя партнерша действует с неохотой — соглашается на это только потому, что она боится тебя потерять, — она будет страдать, обижаться, сдерживать стресс... В общем, все кончится тем же скандалом. Просто обрати внимание: если твоя девушка не выносит твоих шуточек по поводу других привлекательных особ, возможно, полиамория — не для нее.

Но обсудить все же стоит. Для начала заинтересуй ее своими фантазиями. У меня был один твердокаменный парень, а я однажды попросила его представить меня в сцене секса с другой женщиной. Пока мы об этом говорили, он возбудился так, что покраснел и взмок. Тут я и спросила, не против ли он, если я осуществлю это в реальности.

Встречаться с несколькими людьми одновременно — это, конечно, лишает верность всякого смысла. Вместо этого на передний план выходит преданность. Ты должен доказывать свою преданность первичной партнерше все время, даже когда идешь на свидание с другой. Это значит, что ты не будешь обсуждать свои финансы с новой девушкой. И например, будешь деликатно сообщать первичной, когда именно ты будешь занят со вторичной. Оставляй какие-то виды деятельности только для своего первичного партнера — будь то нежные объятия на диване или особые техники орального секса. Соглашайся на любые действия — сексуальные или эмоциональные, — которые ты не допустишь с другими женщинами.

ТЫ ДОЛЖЕН ДОКАЗЫВАТЬ СВОЮ ПРЕДАННОСТЬ ПЕРВИЧНОЙ ПАРТНЕРШЕ ВСЕ ВРЕМЯ, ДАЖЕ КОГДА ИДЕШЬ НА СВИДАНИЕ С ДРУГОЙ

Логистика секса

Есть некоторые неуловимые особенности, о которых ты должен помнить. Полиамория — это практика одновременных отношений, а не одновременных интрижек. ВСЕ твои партнеры должны быть счастливы — сексуально и эмоционально. А это потребует от тебя не только широты душевной, но и усилий по организации процесса.

Для начала определи в своем расписании временные блоки для первичной партнерши — сделай это, прежде чем назначать свидания кому-нибудь еще. Выдели хотя бы один вечер в неделю для "правильного" свидания и один полный уик-энд в месяц только для вашей пары. Удостоверься, что помнишь все важные для своей половинки даты, и никогда не назначай другие свидания в эти дни. Куда водить остальных "своих" девушек? Вторая спальня в твоем доме может оказаться полезной. Но лучше все-таки назначать свидания в те вечера, когда твоя первичная встречается с кем-то еще (помнишь, она тоже имеет право на сторонние связи?). Ну или в буквальном смысле уходи на сторону, но каждый день возвращайся, чтобы переночевать.

А где искать ее, эту сторону? Как правило, помогают сайты знакомств, особенно специфической направленности, — на которых люди жаждут "отношений без обязательств". И помни, здесь тоже нужно сразу предупредить девушку обо всем: что она будет не единственной и, возможно, даже не самой главной в твоей жизни. Напоследок скажу: никакой флирт и объятия не убедят моногамную женщину мыслить по-другому. Но следуя вышесказанному и правилам, изложенным ниже, ты повысишь шансы заманить ее в возбуждающий мир полиамории. ■

ПРАВИЛА МНОГОСТОРОННЕЙ ЛЮБВИ

1 НАЙДИ ПЕРВИЧНОГО ПАРТНЕРА

Прямо говорящая о своих фантазиях, охотно идущая на эксперименты и готовая обсуждать людей, которые кажутся тебе привлекательными, — такая женщина открыта для полиамории.

2 БУДЬ ГОТОВ ДЕЛИТЬСЯ

Удостоверься, что ты ясно доносишь информацию, зачем тебе это нужно ("Моя фантазия о подземелье... я знаю, что тебе это не нравится, так что я подумал..."). Заинтересуй ее ("Ты можешь найти кого-то, кто любит долгие прелюдии"). Да, у нее тоже будут связи на стороне. Это сделка.

3 СОХРАНЯЙ БЛИЗОСТЬ

Ревнивым требуется время, чтобы унять бури в душе. Говорите чаще друг с другом, чтобы унять тревоги партнера — скажем, по поводу встреч с кем-то помоложе. Возможно, по ходу придется немного корректировать условия сделки — число партнеров, например, или частоту встреч с ними. Проговаривайте проблемы по мере их появления, или ты всегда будешь чувствовать себя не в своей тарелке.

4 НЕ БУДЬ СЛИШКОМ АМБИЦИОЗЕН

Будь реалистом по поводу того, скольких партнеров ты можешь обеспечить материально-технически. И удостоверься, что принял в расчет время на семью, друзей и хобби — и даже на дополнительную работу. Лучше начать с двоих и позже, когда все пойдет гладко, включить в расчет еще, чем неуклюже "жонглировать" женщинами с самого начала.

5 НИКОГДА НЕ СРАВНИВАЙ

Возможно, твоя вторичная партнерша имеет более красивую грудь, чем первичная. Держи это знание при себе. Подробный рассказ о сексе с другим партнером или мелкие колкости в постели ("А Светка делает это не так...") — мгновенный, верный и донельзя глупый способ разрушить всю конструкцию. Никогда. Так. Не поступай.

ТЕКСТ:
АРТЕМ БЕТЕВ

А ПРАВДА ЛИ, ЧТО...

...ИНОПЛАНЕТЯНЕ БЫВАЛИ НА ЗЕМЛЕ?

Ты боишься, что пришельцы прилетят и зальют нашу планету кровью, как конкистадоры свежеоткрытую Америку? Или, наоборот, ждешь от них в подарок технических чудес? Пора тебе узнать правду об инопланетянах.

ГЛАВЫ КРУПНЕЙШИХ СТРАН ДАВНО НАХОДЯТСЯ в контакте с представителями внеземных цивилизаций... Военные держат инопланетян в заточении на своих базах... Пришельцы регулярно похищают землян и ставят на них опыты... Если "чужие" уже успели так наследить на Земле, то почему никто из нас не видел их живьем — в наш-то век информационной открытости? Men's Health проанализировал для тебя аргументы поклонников пришельцев и возражения сторонников здравого смысла. Итак...

ГОВОРЯТ, ЧТО... №1

Мы получаем от них сигналы

НАПРИМЕР 15 августа 1977 года сотрудник Университета Огайо Джерри Эйман обнаружил в расшифровках свежих данных радиотелескопа "Большое ухо" узкополосный сигнал длительностью 72 секунды. Его высокая интенсивность настолько соответствовала теоретически ожидаемой от сигнала внеземного

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДМИТРИЙ МАСЛАКОВ

происхождения, что Эйман даже приписал на расшифровке потрясенное "Wow!".
ОДНАКО Было предпринято множество попыток вновь обнаружить этот сигнал с помощью "Большого уха" и других, более совершенных телескопов — безуспешно. Какую информацию он нес, мы также не знаем: радиотелескоп измерял только мощность волны и не записывал содержание сигнала. Да и вообще, вот уже более полувека астрономы прослушивают звездное небо, в последние годы с развитием проекта SETI к ним присоединились миллионы энтузиастов-любителей из более чем 200 стран мира. Но никто ничего еще не обнаружил. Пытается ли кто-то наладить интенсивный радиообмен с человечеством? Что-то не похоже.

ГОВОРЯТ, ЧТО... №2

Мы видели их звездолеты

НАПРИМЕР Ночью 20 сентября 1977 года в Петрозаводске несколько десятков человек наблюдали в небе над городом загадочные светящиеся объекты — самый яркий из них словно испускал разноцветные газы. Предыдущие пару десятков тысяч лет в таких случаях думали, что это — боги и ангелы. Но теперь-то предельно ясно: это посланцы с далеких планет.
ОДНАКО Людям вообще свойственно мифологизировать то, что они видят, но объяснить не могут. Меж тем ученые утверждают, что наблюдатели принимают за корабли пришельцев обычные скучные объекты — Луну, Венеру, спутники, ракеты, метеориты, облака, метеозонды, птиц, шаровые молнии. Так, например, если во время полета ракеты происходит слив неизрасходованного жидкого топлива первой ступени или отсечка тяги твердотопливного двигателя через боковые отверстия, то в небе могут появляться гигантские газовые следы в виде всевозможных "медуз", "зонтиков" и "спиралей", которые светятся еще несколько часов после запуска. Так и явления, наблюдавшиеся в Петрозаводске, были связаны с запуском спутника "Космос-955" с космодрома Плесецк.

ГОВОРЯТ, ЧТО... №3

Тысячи людей видели инопланетян, разговаривали с ними, добровольно или по принуждению посещали их корабли

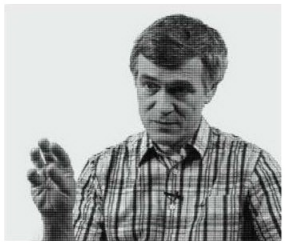
НАПРИМЕР Первый президент Республики Калмыкия, глава Международной шахматной федерации (ФИДЕ) Кирсан Илюмжинов сообщил в СМИ, что побывал на корабле инопланетян 18 сентября 1997 года ("Пришельцы были в желтых скафандрах. Помню, зашли на космический корабль, и я стал задыхаться. Тогда мне тоже дали скафандр...")
ОДНАКО Ученые и эксперты-криминалисты проверили много свидетельств контактеров, но ни в одном случае не смогли найти никаких доказательств, что свидание с пришельцами действительно было. Удивительно, правда? Специалисты подозревают, что большая часть рассказов — это отчеты о галлюцинациях, которые были вызваны некими, пока неизвестными науке, причинами (хотя алкоголь, наркотики и нарушения психики в список причин тоже входят).

Сообщения о контактах с инопланетянами регистрируются уже более 100 лет. Любопытно, что техника, которую используют инопланетяне, в течение этого времени "менялась" вслед за развитием земных представлений о продвинутых технологиях. Так, например, железнодорожный проводник Джеймс Хутон, наблюдавший НЛО в 1897 г. недалеко от города Текссаркана, рассказывал, что корабль пришельцев приводился в движение двигателем, работающим на сжатом воздухе, и был оборудован крыльями, как у аэроплана. А в 1963 году, спустя два года после полета Юрия Гагарина, в штате Риу-Гранди-ду-Сул (Бразилия) три мальчика "обнаружили" металлическую сферу с гуманоидами, одетыми в серебристые скафандры. По их словам, пришельцы сидели внутри сферы, крутили ручки и щелкали выключателями.

ГОВОРЯТ, ЧТО... №4

НЛО неоднократно фиксировались на радарах. А техника врать не будет

НАПРИМЕР В 40–70-х годах прошлого века военные и гражданские радары часто фиксировали объекты, которые перемещались так, как никто и ничто на Земле не может. Скажем,



"ВЕЛИКИЙ БАРЬЕР"

Владимир Сурдин — сотрудник Астрономического института имени Штернберга и автор книги "НЛО: записки астронома" — о том, существуют ли инопланетяне и что нам мешает с ними встретиться.

Возникновение разумной жизни во Вселенной возможно, и мы тому первое доказательство. Даже если этот шанс ничтожно мал для каждой отдельно взятой планеты, у разума есть громадное число попыток, чтобы его реализовать: только в нашей галактике от 200 до 400 миллиардов звезд, а всего в наблюдаемой части Вселенной около 100 миллиардов галактик. Почему же к нам еще никто не прилетел? Например, потому что преодолеть межзвездные расстояния довольно сложно. Даже с теоретически максимальной допустимой скоростью (скоростью света) от ближайшей к Солнцу звезды Проксима Центавра к нам лететь 4,2 года. Есть ли способы преодолеть скорость света и способен ли разум овладеть ими — очень большой вопрос. Существует гипотеза "Великого барьера": согласно ей, любая разумная жизнь приводит к появлению развитой цивилизации, но та, в свою очередь, уничтожает себя раньше, чем успеет разработать технологии для межзвездных путешествий. Например, в нашем случае "Великим барьером" может стать глобальная ядерная война или экологическая катастрофа, которая приведет к полному вымиранию человечества.

25 ноября 1952 года радар на военной базе США в зоне Панамского канала в течение 6 часов наблюдал два НЛО: объекты бороздили небо над базой, меняя высоту в диапазоне от 300 до 8500 м со скоростью до 1500 км/ч. При этом НЛО не производили никакого шума, а посланные на их перехват шесть самолетов ВВС США никого не нашли, хотя видимость в тот вечер была отличная — 80 км.

ОДНАКО Ученые предположили, что первые (несовершенные) поколения радаров ловили в данном случае не сигналы от реальных объектов, а помехи, возникающие из-за атмосферных явлений. И в самом деле — с тех пор как в начале 80-х годов появилось новое поколение радиолокационного оборудования (в нем использовались новорожденные микропроцессорные технологии), НЛО на экранах радаров больше не возникали.

ГОВОРЯТ, ЧТО... №5

Существование пришельцев и их визиты на землю подтверждают космонавты

НАПРИМЕР Эдгар Митчелл, член экспедиции "Аполлон-14" и шестой по счету человек, высадившийся на Луну, много раз заявлял в СМИ, что пришельцы существуют. Он-де лично разговаривал с госчиновниками, которые вступали в контакт с инопланетянами, и видел секретные доказательства таких встреч.

ОДНАКО Рассказывая об инопланетянах, Митчелл никогда не описывает конкретные примеры и случаи. Когда в 2012 году корреспондент издания Askmen.com прямо спросил астронавта, видел ли он инопланетян своими глазами, тот ответил отрицательно. Правда, Митчелл утверждает, что на обратном пути от Луны к Земле в 1970 году ему "удалось подключиться к Вселенной напрямую и получить уникальный сакральный опыт". Но летевшие с ним Алан Шепард и Стюарт Руса ничего подобного не почувствовали. Космонавты на орбите иногда галлюцинируют под действием непривычных для организма условий вроде невесомости, но еще никто из них не утверждал, что эти видения были реальны. Наконец, Митчелл — еще и масон (член ложи "Артезия"), знаток парапсихологии и основатель Института ноэтических наук (специализируется на изучении экстрасенсорных способностей человека). Достойный источник правдивых сведений, не правда ли?

ГОВОРЯТ, ЧТО... №6

Инопланетяне прилетали давно и оставили нам циклопические сооружения, которые земляне возвести были не в состоянии

НАПРИМЕР Теория палеоконтактов стала популярна в 60-х годах прошлого века после выхода книги "Воспоминания о будущем" швейцарского журналиста Эриха фон Дэникена. По оценкам автора, пришельцы упоминаются во многих мифах (именно они передвигаются по небу на летающих колесницах вроде виман из "Рамаяны"). И это они возвели египетские пирамиды и статуи моаи на острове Пасхи, так как у землян в тот момент просто не могло быть подходящих самосвалов и экскаваторов. Гигантские изображения на песках пустыни Наска (Перу) — ну совершенно точно инопланетного происхождения, так увидеть многие геоглифы целиком можно только с воздуха.

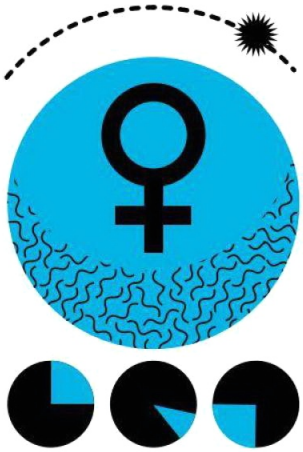
ОДНАКО Мы очень мало знаем и о древних цивилизациях в целом, и об их технических возможностях в частности. Но моаи из списка фон Дэникена уже можно смело вычеркивать. В 1986 г. чехословацкий инженер Павел Павел и норвежский археолог Тур Хейердал провели на острове Пасхи эксперимент: в ходе него 16 человек смогли довольно быстро двигать вертикально установленную статую моаи ростом 6,5 м и весом 10 т без всяких самосвалов, просто перекантовывая ее с ноги на ногу. Что до рисунков в Наска, то немецкий археолог Маркус Райндель выдвинул теорию: расположенные около рисунков руины — не жертвенники, как считали ранее, а вышки высотой 20–30 метров, с которых рисунки прекрасно были видны. ■

Импульс №2

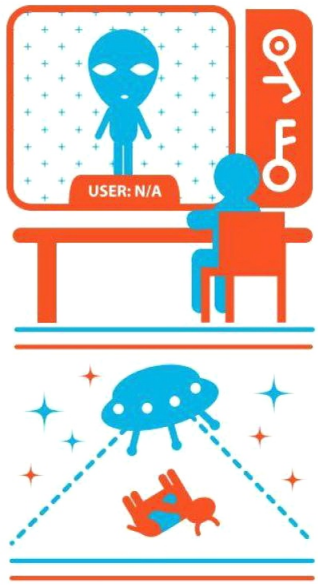
СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

243,02

ЗЕМНЫХ СУТОК ДЛЯТСЯ ОДНИ СУТКИ НА ВЕНЕРЕ — САМЫЕ ДЛИННЫЕ В СОЛНЕЧНОЙ СИСТЕМЕ. КАК НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО РАСХОДОВАТЬ ОТВЕДЕННЫЕ НАМ 24 ЧАСА — УЗНАЕШЬ НА СТР. 40



0



СООБЩЕНИЙ О КОНТАКТАХ С ИНОПЛАНЕТНЫМ РАЗУМОМ БЫЛО ПОЛУЧЕНО ЗА 13 ЛЕТ РАБОТЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ ПО ИЗУЧЕНИЮ ФЕНОМЕНА НЛО, ЗАПУЩЕННОЙ В СССР В 1978 ГОДУ. ВЕРИТЬ ЛИ В ПРИШЕЛЬЦЕВ — РЕШАЙ САМ, ПРОЧИТАВ СТАТЬЮ НА СТР. 46

15

ВО СТОЛЬКО РАЗ ЯД ОБИТАЮЩЕГО НА ТЕРРИТОРИИ УКРАИНЫ ПАУКА КАРАКУРТА СИЛЬНЕЕ ЯДА ГРЕМУЧЕЙ ЗМЕИ. КАКИЕ ЕЩЕ ОПАСНОСТИ ПОДЖИДАЮТ НАС НА ОТДЫХЕ — ВЫЯСНИ НА СТР. 38

МУНДИАЛЬ

ЭТИМ СЛОВОМ СТАЛИ НАЗЫВАТЬ ЧЕМПИОНАТЫ МИРА ПО ФУТБОЛУ ПОСЛЕ ТУРНИРА 1982 ГОДА, ПРОШЕДШЕГО В ИСПАНИИ. КАКИМ СЛОВОМ БУДЕМ НАЗЫВАТЬ ЕГО ЭТИМ ЛЕТОМ, ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ ПОБЕДИВШЕЙ КОМАНДЫ. МЫСЛИ ПЕЛЕ О ЧМ-2014 — НА СТР. 42

СИМВОЛ ПРИВЕРЖЕНЦЕВ ПОЛИАМОРИИ — ВЕРСИИ ИНТИМНЫХ ОТНОШЕНИЙ, ДОПУСКАЮЩЕЙ СУЩЕСТВОВАНИЕ МНОЖЕСТВА ОТКРЫТЫХ ЛЮБОВНЫХ КОНТАКТОВ ОДНОВРЕМЕННО У ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА. ПРИСМОТРИСЬ К ЭТОЙ НЕБЕССПОРНОЙ СТРАТЕГИИ И ТЫ — НА СТР. 44

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

МЫШЦЫ СТАРИНЫ ХЬЮ

ОБЫЧНЫЕ МУЖЧИНЫ С ВОЗРАСТОМ СТАНОВЯТСЯ СЛАБЕЕ И ЖИРНЕЕ. НО СУПЕРГЕРОЯМ ВОЗРАСТ ИДЕТ ТОЛЬКО НА ПОЛЬЗУ. КАК МИНИМУМ – РОСОМАХЕ ИЗ "ЛЮДЕЙ ИКС".

ТЕКСТ: MIKE ZIMMERMAN,
ФОТО: ART STREIBER

Если последовательно посмотреть все семь фильмов цикла, снятые за пятнадцать лет, ты увидишь, что 45-летний Хью Джекмен и физически, и внешне находится в гораздо лучшей форме, чем он же в 30 лет. Похоже, что Джекмен просто перестал стареть! Нормально ли это или это сверхспособность? Нормально — хотеть быть в отличной форме независимо от возраста. А как этого добиться — Хью знает как.

Хью Джекмен живет в состоянии постоянной трансформации. Если для обычного обитателя дивана нормальным состоянием является медленный набор жирка, то для героя нашей обложки жизнь без спорта немыслима — как минимум до завершения экранной карьеры. Кроме Росомахи, в его спортивно-актерском активе роли в "Живой стали", где его партнером по тренировкам был Шугар Рэй Леонард, или в "Отверженных", где ему пришлось сначала сбросить, а потом снова набрать 12 килограммов. Опыта в том, как поддерживать себя в хорошей форме, Хью не занимать. И тем не менее перед каждым фильмом, где возможны сцены с голым торсом или вообще нагишом, Джекмен требует три месяца на фитнес-подготовку. И даже когда готовиться к съемкам нет необходимости, Хью все равно не бросает штангу. "Готов поспорить, что как минимум 10 ближайших лет режиссеры будут предлагать мне роли, требующие отличной физической формы. Поэтому как бы соблазнительно ни казалось сделать перерыв в работе с железом и заняться йогой, теннисом или плаванием, я все равно буду качаться. Потому что в таком случае я потеряю свои внушительные габариты, а вернуть их обратно в 45 лет гораздо труднее, чем в 30".

Возможно, один из секретов успеха Джекмена — в его подходе к жизни. Он четко разделяет задачи и цели. Задача — вещь конкретная и потому ограничивает тебя в средствах ее достижения. То ли дело цель! Любая цель, а особенно амбициозная, расширяет твои горизонты и зачастую дает возможность попутно научиться еще чему-либо полезному. Что же касается отношения к трудностям, Джекмен любит цитировать одного из спортивных тренеров: "Давление бывает двух видов: то, которым жизнь давит на тебя, и то, которым ты давишь на жизнь". Поэтому, если ты не готов давить в ответ, тебе ничего не светит. Даже если с первой попытки тебе не удалось добиться успеха, не стоит отчаиваться. Хью знает, о чем говорит. Ведь на съемках первой части "Людей Икс" он был близок... Нет, не к провалу, а к пролету — когда оказалось, что на съемочной площадке Хью играет вовсе не так ярко, как во время прослушивания на роль. У них с режиссером даже состоялся на эту тему разговор, во время которого Хью четко дал понять, что именно ему не нравится и как, на его взгляд, стоило бы изменить некоторые моменты. Нагло? Возможно. Но Джекмен считает, что это правильный подход: "Я был готов к тому, что меня уволят. Но считал, что пусть меня лучше уволят за то, что я поступал так, как считал нужным, чем за то, что пытался всем угодить и в итоге не мог справиться со своими обязанностями". Как видишь, у него этот подход сработал. Но чтобы так действовать, нужно быть профессионалом.

ВЗГЛЯДЫ НА ЖИЗНЬ ХЬЮ ДЖЕКМЕНА

01 Не ври себе

Скажем прямо, в первой части на образ Росомахи больше работал грим, чем выдающиеся физические данные Хью. Джекмен предполагал, что ему удастся набрать нужную форму за месяц. Как признает сам актер, это было смешно: "Если ты думаешь, что сможешь нарастить 10 килограммов чистых мышц за полгода, ты себя обманываешь. Ты сможешь набрать разве что 10 кило жира". Но есть и хорошая новость: если ты будешь 6 месяцев строго придерживаться расписания тренировок, это на 50% повысит твои шансы сохранить набранную мышечную массу до глубокой старости. Конечно, отрастить бакенбарды а-ля Росомаха гораздо проще, но в реальной жизни от них толку мало.

02 Ставка на становую

Упражнений и методик — множество, но есть одно упражнение, которое может заменить десятки других. Да, ты угадал, это становая тяга. Недавние исследования в Макмастерском университете показали, что становая тяга вдвое увеличивает выработку тестостерона и вдесятеро — выработку гормона роста, что позволит тебе одновременно наращивать мышцы и сжигать лишний жир. Для вдохновения скажем, что Джекмен недавно выложил в Instagram фото себя, выполняющего становую со штангой весом 210 кг. МН не рекомендует начинать свое знакомство с этим полезным упражнением со штангой весом в 4 Хэлли Берри, а в остальном регулярный впрыск гормона роста от всего лишь одного дня становой в неделю наверняка пойдет на пользу твоим объемам.

03 Тренер по переписке

К созданию тела Росомахи приложил руку и Дуэйн "Скала" Джонсон. Несмотря на то что он консультировал Джекмена по телефону и мотивировал того MMS-ками, результат оказался хорош. Скала открыл Росомахе секрет своего подхода к тренировкам и диете: одной тренировки в день — мало (например, работа с весом с утра и эллиптический тренажер вечером), а после семи дней диеты должен следовать день гастрономической вседозволенности. "Я как-то послал ему фотку блинчиков, которые себе приготовил. В ответ Дуэйн написал всего одно слово: "Фигня", а в приложении было фото шоколадных пирожных, текилы и пиццы на его столе".

04 Страх — лучший тренер

Говорят, что форму гораздо легче поддерживать, чем набирать. "Сейчас у меня нет определенных съемочных планов, но тем не менее пять дней в неделю из семи я хожу в зал. Я тренируюсь потому, что я боюсь потерять результаты, над достижением которых работал годами. К 210 килограммам становой тяги я шел два года. И даже если мне больше никогда не придется играть супергероев в кино, я все равно буду ходить в зал и вкалывать". К этому можно только добавить, что регулярные занятия физкультурой продлевают жизнь и делают тебя лучше, счастливее и успешнее. Но ты это и так знаешь.

ЗАВТРАК РОСОМАХИ

Омлет из 6 белков:
102 ккал / 21 г белка
4 цельнозерновых тоста с арахисовым маслом:
812 ккал / 36 г белка
Авокадо:
161 ккал / 2 г белка
Итого:
1075 ккал / 59 г белка

НАКОРМИ В СЕБЕ ЗВЕРЯ

Кингсбери также разработал для Росомахи диету из трех простых правил.

КРУГОВОРОТ УГЛЕВОДОВ

Теория Разбей дни недели на дни с высоким, средним и низким потреблением углеводов. На дни с высоким потреблением углеводов должны выпадать усиленные тренировки.
Практика Повышение метаболизма, рост мышечной массы, больше вкусных углеводов.

ГОЛОДАТЬ ПОЛЕЗНО

Теория Отныне часы в сутках делятся на часы еды и часы воздержания. В тренировочные дни соотношение часов воздержания и часов еды должно быть 15:9, а в дни отдыха — 17:7.
Практика Мышцы растут интенсивнее, жира на боках меньше, сон — лучше.

КРУГОВОРОТ КАЛОРИЙ

Теория Принцип тот же, что и в первом правиле: в дни тренировок закидывай в топку побольше калорий, в дни отдыха — поменьше.
Практика Больше энергии для тренировок, более сильное и гармоничное тело, более стабильная физическая форма без пиков и спадов.

НУ ЧТО, ПО 50?

Тренер Джекмена Дэвид Кингсбери разработал особую 50-повторную систему для максимального разрыва мышечных волокон и, соответственно, для максимального роста мышц. Подбери вес, позволяющий тебе выполнить 12 повторов упражнения, и сделай 50 повторов вместе с напарником по такой схеме: поднимаешь до отказа, затем отдыхаешь, а напарник работает. Можешь сделать больше 12 за подход? Добавь веса. Не хватает сил на 12 повторов? Уменьши количество повторов за подход. Рабочий вес не понижай!

У многих успешных людей есть одна общая черта: для них работа является отдыхом. Джекмену повезло — работоспособность он унаследовал от отца, хотя, по словам Хью, ему досталось лишь 60%. "В Голливуде меня считают необыкновенным трудягой, но до отца мне далеко. Папа не пропустил ни одного рабочего дня за всю жизнь и при этом в одиночку вырастил пятерых детей. Он сказал мне: "Сначала определись, чем хочешь заниматься в жизни, а потом научись делать это лучше других". Сложность в том, что любовь к своему делу не делает тебя самым лучшим автоматически. Я отучился четыре года в театральном только благодаря отцу. На момент поступления передо мной стоял нелегкий выбор: большая роль в сериале прямо сейчас — или учеба. Я выбрал второе. И я до сих пор вспоминаю, как жил на сто баксов в неделю, жрал лапшу быстрого приготовления и смотрел по ящику на того парня, которого взяли на мою роль в сериал. Не все у меня легко получалось, как видишь". Зато так человек узнает много нового о мире и о себе. Расширяет границы восприятия и возможностей, которые обычно стремительно сужаются, как только мы перестаем работать над собой. "Облегчение пришло, когда я понял, что моя работа всегда будет приносить мне неудобства и накладывать определенные ограничения на образ жизни, одновременно даря множество других возможностей. Накачать мышцы Росомахи тяжело и больно, но игра стоит свеч. Если ты чувствуешь себя слишком уютно и расслабленно, задумайся, все ли идет в нужную сторону и не пора ли как следует поработать". Как видишь, даже звездам живется непросто. Но без труда успеха не бывает. ■

05 Осторожнее с таблетками

Единственная добавка, которую употребляет Джекмен, — это аминокислоты с разветвленной цепью. Отличный выбор, надо сказать. Но он не сразу стал таким разборчивым. "Когда я только начинал качаться, у меня хватало глупости глотать любую фигню, которую советовали мне "опытные" парни из спортзала. Ничего нелегального, но сочетания были самые безумные и для здоровья не слишком полезные". Не повторяй его ошибок!

06 Рассердись и расти

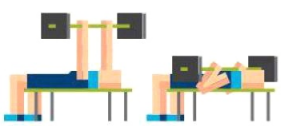
Если одна лишь мысль о том, сколько тонн железа тебе предстоит поднять за тренировку, вводит тебя в ступор, тебе нужно научиться себя настраивать. Хью настраивает себя очень просто: "Я представляю себя Росомахой. Звучит смешно, но это так. Когда я просыпаюсь утром, я вовсе не тот парень, который тянет 210 килограммов и не морщится. Чтобы взять этот вес, мне надо стать Росомахой. То же касается и многоповторных упражнений — к середине сета моих человеческих сил перестает хватать, и последние повторы делаю уже не я, а Росомаха. Когда я тренируюсь в одиночестве, я даже издаю боевой клич". Кстати, Хью совершенно прав: психологи из Левенского университета (Бельгия) доказали, что гнев напрямую влияет на рост физической производительности. Чтобы ощутить прилив силы, достаточно просто вспомнить что-то, что тебя сильно разозлило, — например выступление "любимого" политика или водителя, подрезавшего тебя по дороге на работу. Только не слишком увлекайся и не забывай выключать животный режим за пределами спортзала.

РОСОМАХА ПРИГЛАШАЕТ К СНАРЯДУ

Эту тренировку для рук Джекмен выполняет один раз в неделю.

Что делать Выполни жим узким хватом и сгибания с гантелями на наклонной скамье как суперсет, делая по 6 повторов каждого упражнения и отдыхая 1 минуту между суперсетами (всего 8 суперсетов). Затем сделай 50 отжиманий на брусьях и 50 подъемов штанги. Следи за техникой и сократи до минимума отдых между упражнениями.

1А



ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА УЗКИМ ХВАТОМ

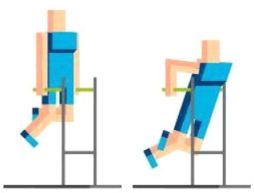
Возьми штангу прямым хватом, поставив ладони чуть уже ширины плеч, и удерживай ее на прямых руках над грудиной. Медленно опусти снаряд к груди — это должно занять 4 секунды. Выжми в исходное положение и повтори.

1Б

СГИБАНИЯ НА БИЦЕПС НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

Установи наклон в 45% и устройся поудобнее с парой гантелей в руках. Согни руки в локтях и постарайся дожать гантели максимально близко к плечам. Сделай паузу, затем 4 секунды опускай гантели в исходное.

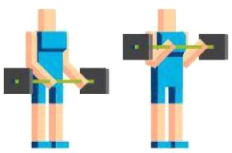
2



ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

Выпрыгни на брусья, выпрями руки, скрести ноги и не спеша отжимайся так, чтобы плечи опускались ниже локтей. В нижней точке задержись, затем вернись в исходное.

3



ПОДЪЕМЫ НА БИЦЕПС

Возьми штангу и стань, расставив ноги на ширине плеч. Не двигая предплечьями в сторону, согни руки в локтях и максимально приблизь гриф к плечам. Медленно опусти штангу в исходное и повтори еще 49 раз.

ФОТО: GETTYIMAGES, FREEIMAGES, ИЛЛЮСТРАЦИИ: MARCO GORAN ROMANO

ЧАСТНЫХ ТЕЛ МАСТЕР

В ТУРЦИИ, НА САМОМ ДРЕВНЕМ ЧЕМПИОНАТЕ ПО БОРЬБЕ В ИСТОРИИ ЗЕМЛИ, МЫ УЗНАЛИ, КАК СДЕЛАТЬ СВОЕ ТЕЛО ПОЧТИ БЕССМЕРТНЫМ И ВСЕГДА ГОТОВЫМ К СХВАТКЕ.

ТЕКСТ: ТРЕВОР ТИМЕ
ФОТО: БЕНДЖАМИН ЛОУИ

Борцы выходят на площадку, как боги. Блестят на солнце намазанные оливковым маслом тела. Зрители ревут, а мужчины ступают по некошеной траве, одетые в свои короткие штаны из кожи буйвола.

Здесь лучшие из лучших — все остальные не выдержали многодневных схваток, не прошли за пределы предварительных раундов. Они готовы бороться за победу. Победитель получит пояс чемпиона, вышитый золотом в 14 карат, приличную сумму, а еще — честь и славу.

Я пролетел больше 8000 километров, чтобы попасть на турнир по борьбе киркпинар — событие, которое проходит ежегодно аж с 1346 года. Зрители здесь свистят и кричат в нетерпении. Борцы разбиваются на пары, становятся лоб ко лбу, и действо начинается. Происходит все так: медленный танец вокруг противника переходит в молниеносный бросок. Стадион взрывается восторженными криками.

"Ты хотел знать, что такое функциональная сила? Смотри же", — говорит мне Стив Максвелл. Этот американец — чемпион мира по бразильскому джиу-джитсу, борец и тренер (maxwellsc.com). Именно он пригласил меня сюда. Для Стива киркпинар — еще одна остановка на пути кочевника, который поставил перед собой цель познать самые экстремальные способы тренировок в мире.

У Максвелла нет ни дома, ни машины — никаких ключей вообще. Все его имущество умещается в чемодан. Последние пять лет Стив путешествует по свету, ищет новые системы тренировок и переосмысливает уже известные. У него есть ученики — это и мастера боевых искусств, и офисные клерки, и многодетные отцы. Свои уроки Максвелл преподает им преимущественно по Интернету. "Я ходячий эксперимент", — говорит Максвелл. Во многих странах его знают как "Охотника за тренировками", он входит в число лучших тренеров мира.

Диетическое и спортивное питание, правильное дыхание, техники подъема веса — на все это у Стива есть свое мнение, которое он получил за время путешествий по планете. Каждый шаг приближает его к цели. "Я хочу стать спортсменом, над которым не властно время", — говорит Максвелл.

Ну что ж — его можно поздравить. Возраст выдают лишь седые волосы. Глядя на мускулистое тело Стива, можно подумать, что ему не 60, а 30. "Нельзя остановить старение, но можно его замедлить, можно начать его контролировать", — говорит мне Стив.

Еще один взрыв аплодисментов, и Максвелл переводит взгляд на площадку, где борцы продолжают кидать друг друга на землю — эти схватки могут длиться от нескольких секунд до 45 минут. "Эти парни — идеальное сочетание подвижности, силы и выносливости, — говорит Стив. — Я обязан попробовать". Что ж — у него будет такая возможность.

► **НА ОХОТЕ**
Охотник за физподготовкой Стив Максвелл (вверху слева) на уроке турецкой масляной борьбы в паре сотен метров от места, где дерутся лучшие борцы страны.

ЗА ЧТО СИДИШЬ

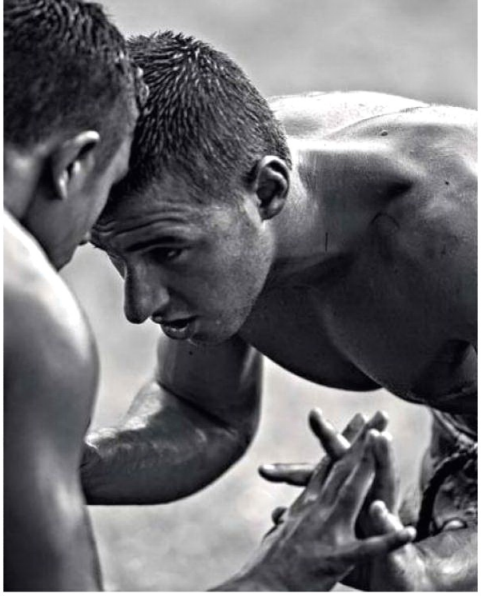
"Старение — не столько процесс, который происходит с твоими клетками. В основном это потеря подвижности, — твердит мне Максвелл и жмурится от восходящего солнца. — Большинство людей с течением лет просто забывают, как двигаться. Сегодня я помогу тебе вернуть это знание".

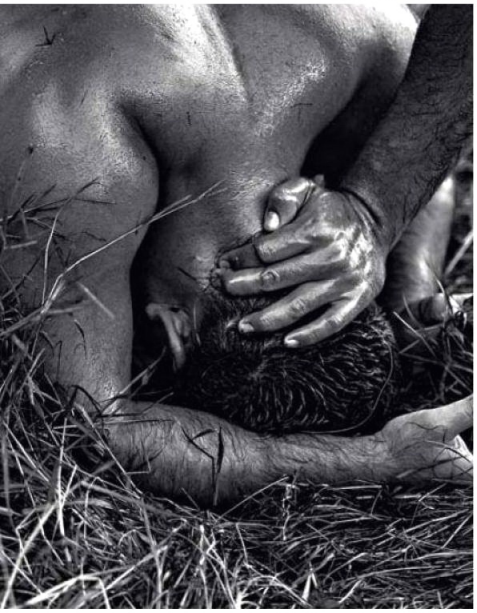
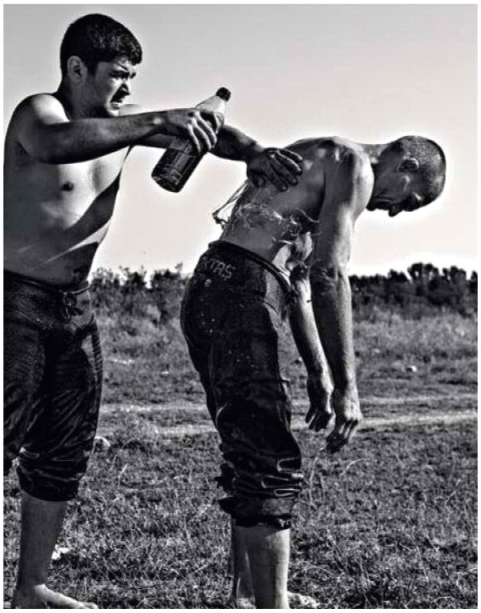
Дело происходит за пару дней до начала турнира по киркпинару. Мы находимся в парке на южной стороне Босфора — широкой и оживленной водной артерии, которая рассекает Стамбул надвое и отделяет Европу от Азии. Двое учеников Максвелла специально прилетели из Дубая, чтобы использовать редкую возможность провести тренировку вживую, а не через экран монитора. Пока мы стряхиваем остатки сна, Стамбул тоже просыпается. "Сейчас люди вылезают из своих постелей и собираются на работу, — говорит Максвелл. — Они проведут этот день сидя — в автомобиле, за рабочим столом, на диване. Жизнь, полная неподвижности".

Как и большинство животных, человек создан, чтобы двигаться — бегать, ходить, плавать, прыгать и, когда это необходимо, драться. "Но наше тело быстро адаптируется к тому режиму, в котором мы его используем. А большинство людей, как известно, целый день сидят. Чем больше времени ты так проводишь, тем менее эластичными становятся суставы, атрофируются навыки баланса и координации. В один из дней ты обнаружишь, что тебе трудно встать со стула или натянуть носки".

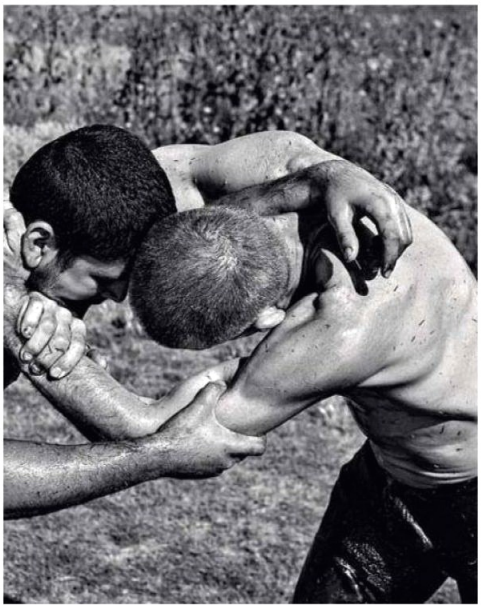
Нехватка движения — это не просто неудобство. Бразильские ученые обнаружили: чем больше тебе требуется помощи, чтобы встать из позиции сидя на полу (например, с помощью рук или опираясь на колени), тем больше вероятность, что умрешь ты рано. А согласно исследованиям Американского онкологического общества, вероятность ранней смерти повышается, если человек проводит сидя больше шести часов в день. "Но это же безумие! Большинство из нас добровольно обрекает себя на смерть самим стилем своей жизни", — недоумевает Максвелл.

Один из способов встряхнуться, который предлагает Стив, — перезагрузка вестибулярного аппарата (см. ниже "Полная перезагрузка тела"). Этот самый аппарат передает мозгу информацию о положении тела в пространстве, благодаря чему человек сохраняет равновесие. И если регулярно стимулировать эту систему упражнениями, то ты сможешь улучшить координацию, разработать суставы и восстановить подвижность, которую многие из нас уже потеряли. "Смотри, как нужно вести себя в 60, — бросает мне Максвелл, приседает и делает перекат назад, касаясь пальцами ног земли за головой. — Люди говорят, что хотят снова почувствовать



ENGiN
ANEDAN



себя детьми. Цель должна быть другая — не чувствовать, а двигаться, как ребенок, потому что именно в детстве они делали это нормально в последний раз".

Следующие несколько часов мы ползаем, ходим, качаясь из стороны в сторону, шагаем вприсядку по мокрой от росы траве. Максвелл внимательно смотрит, как я ползу — 40 метров в одну сторону, потом столько же в другую. "Отлично ползешь, — говорит он, — ты делаешь руками и ногами перекрестные синхронные движения, ну прямо как ребенок. Многие взрослые потеряли эту способность и двигают синхронно руки и ноги с одной стороны тела".

Это выглядит как физическое упражнение, но на самом деле оно скорее неврологическое. Координируя перекрестные движения конечностей, я способствую передаче информации между двумя полушариями мозга, каждое из которых контролирует противоположную сторону тела. "Так ты укрепляешь не только связь между мышцами и мозгом, но и координацию и баланс", — говорит Максвелл. Другой полезный эффект от этой перезагрузки вестибулярного аппарата — разработка суставов, которым ты позволяешь свободно двигаться.

"Увеличение подвижности — ключ к долголетию и силе", — втолковывает мне Максвелл, он считает это упражнение идеальной разминкой. Стив говорит, что, если делать его перед каждой тренировкой, ты улучшишь свои результаты в становой тяге, поднятии тяжестей с приседанием и жиме штанги лежа на скамье.

▲ **БОЛЬШЕ ДВУХ НЕ СОБИРАТЬСЯ**
По правилам, чтобы выиграть, нужно или поднять противника в воздух, или прижать его к земле. Каждый борец носит брюки киспет из буйволиной кожи. Весят такие брюки около 10 кг.

ТЕЛУ ВРЕМЯ

На следующее утро мы встречаемся с Максвеллом в том же парке. Короткая разминка, и он протягивает мне пару прорезиненных перчаток. "Давай посмотрим, какие тренажеры тут есть", — говорит Стив и оглядывает парк.

Путешествуя по миру, Стив редко заглядывает в тренажерный зал, он занимается на улице, используя все подручные средства — ветки деревьев, качели, лестницы, камни и скамейки. Если ты не привык к таким излишествам, как штанги и тренажеры, ты и не расстроишься, если однажды их не окажется под рукой. И значит, никогда не позволишь себе пропустить тренировку.

"Смотри, что нам рабочие оставили", — радостно кричит Максвелл. А это две бетонные плиты килограммов по 50 каждая. Как можно догадаться, у плит нет ручек, ухватиться не за что. Они не лежат на подставках, как штанги в зале. "Лучше не найдем", — довольно улыбается мой тренер, берет и тащит одну из плит метров на 30 в сторону. Я следую его примеру, но это у меня получается не слишком

грациозно. “А теперь давай отнесем их обратно, — предлагает Стив и ухмыляется, наблюдая гримасу ужаса на моем лице. — Ты ведь не дашь старику победить себя, а?”

Я думаю: вот только дайте мне скамью для жима, и я покажу ему, что намного сильнее. Принесите мне пару гантелей, и я продемонстрирую свой уровень.

Но нет. Здесь только эти штуковины неудобной формы. В этом соревновании 60-летний Максвелл — царь и бог. “Знаешь, почему мне легче дается? — интересуется Максвелл. — Потому что сила — это навык, в котором важно функциональное понимание усилия и привычка к нему. А тут у меня, извини, лет на 20 больше опыта”.

И ЗАСВЕРКАЛ БЕЛКАМИ

На следующее утро мы три часа едем на машине на северо-запад, в Эдирне. Бывшая столица Османской империи (с 1365-го по 1453 год), город старых мечетей и мощенных булыжником улиц. Сегодня известен по двум причинам: здесь делают декоративное мыло в форме фруктов и устраивают турнир по киркпинару.

Некоторых мои уши отпугивают. Но среди этих людей — служат знаком отличия

Городок просто взрывается на время состязаний по масляной борьбе, развлекая туристов и спортсменов концертами, ярмарками и ночными представлениями. Максвелл чувствует себя здесь как рыба в воде. Борцы на улицах внимательно смотрят на его измятые в схватках уши, а потом приветливо кивают. “Некоторых мои уши отпугивают. Но среди этих людей — служат знаком отличия, — объясняет мне Максвелл. — Не важно, из какой страны ты приехал, борцовский мир — это братство”.

На следующее утро мы со Стивом смотрим парад в честь открытия турнира. И тут Максвелл еще раз удивляет меня. “Напомни, чтобы я показал тебе, как дышать, — небрежно бросает он. — Большинство парней со штангой дышат так, что с каждой тягой лишают себя нескольких лет жизни”.

ВОЗДУШНАЯ ТРЕВОГА

В шесть часов утра, даже выпив на две чашки кофе больше, чем Максвелл, я с трудом поспеваю за ним. “Сегодня будем подтягиваться. Может, еще приседать и отжиматься”, — сообщает тренер. Он говорит, что обнаружил отличный турник — качели на детской площадке. “Многие слишком увлекаются разнообразием. Я же часто люблю сфокусироваться на чем-то одном. Единственное упражнение может занять всю тренировку”. Если хочешь увеличить силу — разнообразие упражнений ни к чему. “Возьмем, к примеру, подтягивание, — Максвелл хватается за поперечину качелей и повисает над землей. — Ты можешь менять захват, темп, удлинять или укорачивать время отдыха между подходами. Поверь, это все, что тебе нужно, чтобы добиться роста мышечной массы”.

Мы начинаем нашу перевернутую пирамиду подтягиваний — с одного раза. А дальше постепенно увеличиваем число подтягиваний до десяти за подход. Делаем столько подходов по 10 повторов, сколько можем. Потом небольшая передышка — Максвелл возвращается к разговору о правильном дыхании: “Большинство парней во время нагрузки ведут себя как на унитазе — задерживают дыхание и тужатся. Ты, кстати, делаешь точно так же”. Максвелл объясняет, что это инстинктивная реакция. Таким образом повышается брюшное и внутригрудное давление, и спортсмен может сделать более мощный рывок, а кроме того, заполненная воздухом грудная клетка создает дополнительную поддержку для позвоночника. Но задержка дыхания также временно ослабляет подачу кислорода к мышцам, в том числе и к тем, которые заняты подъемом тяжести. И может вызвать паническую атаку с выбросом адреналина и гормона стресса кортизола — он парализует мышцы и задерживает процесс восстановления.

Секрет в том, чтобы, поднимая тяжести, научиться нагружать спину и дышать одновременно. Итак, сильно напряги пресс, как будто тебя сейчас ударят в живот. Теперь старайся дышать нижней частью легких и обязательно соотноси нагрузку с дыханием. “Если упражнение тяжелое — дыши чаще. Главное — дыши, ведь хуже задержки дыхания нет ничего”, — говорит Стив.

СЕКРЕТ ИСТИННОЙ СИЛЫ

“Я не могу дышать, такое ощущение, что он переломал мне ребра”, — с восхищением комментирует Максвелл, ловя воздух ртом. Турецкий борец Еврен Оз, который только что швырнул его на траву, подает руку, чтобы поднять Стива, и помогает ему пройтись по площадке, чтобы тот оклемался.

Стив только что получил первый урок турецкой масляной борьбы. “Другой способ победить — подставить живот противника небу”, — объясняет Оз, но тут же вновь швыряет Максвелла оземь. У местных бойцов в ходу весьма странные приемы: поскольку все тело в масле и руки скользят по коже, мешая делать захваты, боец может залезть противнику в штаны и ухватить между ног, ну или сжать грудь, чтобы он не смог сделать ни вздоха.

Мы встретились с бойцом Озом недалеко от стадиона, где скоро должен был начаться третий, последний день турнира по киркпинару. Солнце еще

не поднялось над горизонтом, но жара уже впечатляющая — что-то около +35. Мимо нас проходят покрытые оливковым маслом мужчины, они истекают потом. Борец Оз в очередной раз кидает Стива на землю. "У меня не было ни одного шанса избежать этого захвата. Удивительно сильный парень", — сообщает Максвелл, вытирая масло с глаз.

Оз, как и большинство турецких борцов, не выглядит излишне накачанным. В нем 175 см роста, а вес около 90 килограммов. Но он мощный и быстрый, а это само определение силы. "Не та сила, к которой привыкли на Западе, — качает головой Максвелл. — Когда я был молодым, мы называли это "силой деревенского парня", и такие ребята намного — действительно намного — сильнее, чем кажется с первого взгляда".

Сегодня это называют функциональной силой, и в Турции большинство борцов обретают ее не в качалке. Их штангами становятся их партнеры. "Мой противник сделан вовсе не из железа, — говорит Оз. — Подъем тяжестей не поможет мне победить человека".

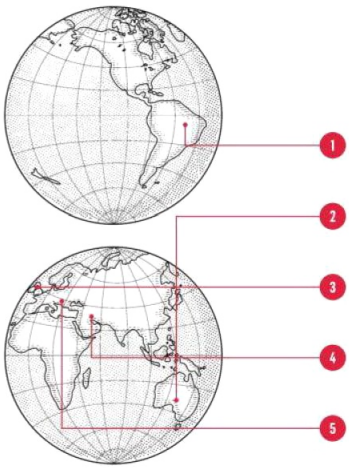
▲ **ДА У ТЕБЯ ЖАР** Окончив схватку, борец спасается от нестерпимой жары: во время турнира по кирк-пинару она может превышать +35 градусов по Цельсию.

Считай это идеальным примером физподготовки для конкретного вида спорта. В течение следующего часа Оз показал Максвеллу серию переносов партнера, шагающих выпадов и подъемов из положения на коленях, которые придают совершенно новый смысл идее тренировки с использованием веса тела. Это изнурительная работа, и к концу их совместной сессии над полем поплыли глубокие удары барабанов, извещающих о начале матчей этого дня.

"Мы включим некоторые из этих упражнений в нашу завтрашнюю тренировку", — сообщает довольный Максвелл, пока мы идем к стадиону. Вдохновленный турецким силачом, Стив планирует начать экспериментировать на мне.

"Вот что значит быть охотником за физподготовкой", — говорит Максвелл, не обращая ни малейшего внимания на взгляды, которые бросают на него окружающие. Он все еще одет в кожаные короткие брюки, все еще покрыт маслом и достаточным количеством травы и грязи, чтобы сойти за турецкого бойца. "Везде, куда я приезжаю, я учусь чему-то новому, но практически везде также подтверждаю одну истину: тело человека само по себе и есть лучший тренажер. И это единственное, что тебе нужно, чтобы обрести потрясающую форму". ■

ПУТЕВОДИТЕЛЬ СТИВА МАКСВЕЛЛА ПО МИРОВЫМ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРАКТИКАМ



САМЫЕ БЕЗУМНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СО ВСЕГО МИРА

Разбавь рутину — сделай эти пять упражнений:

1/ НАЛЕТ (БРАЗИЛИЯ)
Займи позицию "медвежье приседание". Упрись в пол руками и пальцами ног. Колени согнуты, руки прямые, зад над лодыжками, ноги на ширине таза. Просунь левую ногу вправо под корпусом (не поворачивая корпуса), а потом проведи ее дальше по часовой стрелке за спину (нужно будет подпрыгнуть правой ногой), пока не окажешься в "позиции скалолаза" (левая нога выпрямлена, правая согнута). Сделай 10 повторов. Смени ногу.

2/ ДРАКОНИЙ ПОВОРОТ (АВСТРАЛИЯ)
Поставь ноги чуть шире плеч. Повернись вправо, скручивая тело так, чтобы твое левое колено оказалось перед твоей правой лодыжкой, твоя левая рука была наперекрест груди, а правая — наперекрест спины. Раскрутись обратно, повтори в левую сторону. Всего 3 подхода по 20 повторов.

3/ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ПОДЪЕМ ДРАГАНА (АНГЛИЯ)
Возьми гантели и опусти их по сторонам, ноги на ширине плеч. Согни правую руку, подняв гантель к плечу, после чего выжми ее над головой. Вернись в исходное положение и повтори с левой рукой. Сделай по 50 на каждую руку.

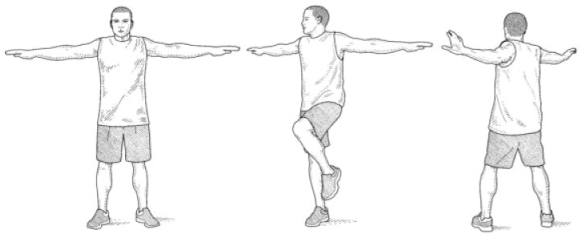
4/ ОТЖИМАНИЯ "ПОЛУМЕСЯЦ" (ИРАН)
Упрись в пол руками и пальцами ног, подними бедра, чтобы получилась буква Л. Теперь опустись в позицию "медвежье приседание". Передвинь колени влево, грудь при этом прижмется к левой руке. Теперь то же движение — вправо. Вернись в "медвежье приседание" и повтори, на этот раз начав справа. Продолжай менять стороны. Всего сделай 20 повторов.

5/ ПОДТЯГИВАНИЯ НА РАЗ-ДВА-ТРИ (АВСТРИЯ)
Возьмись за перекладину обратным хватом. Подтяни грудь на уровень перекладины (1). Задержи на 5 секунд. Опускаясь, задержись на полпути (2) и на 3/4 пути (3) по 5 секунд. Повторяй, сколько сможешь.

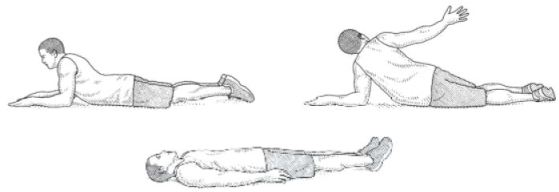
ПОЛНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА ТЕЛА

Стив Максвелл перед каждой тренировкой делает разминку под названием "Перезагрузка вестибулярного аппарата". Это подготавливает его мышцы к нагрузке, а тело — к эффективному выполнению нужных движений. "Выполняй каждое упражнение по 2–3 минуты", — говорит он.

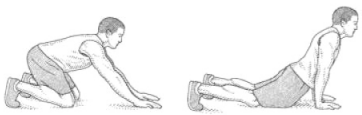
ВРАЩЕНИЕ Поставь ноги чуть шире плеч и подними руки в стороны. Вращая тело по часовой стрелке, по очереди резко поднимай колени к груди.



ПЕРЕКАТЫ Ляг на живот, уперев локти в пол. Посмотри через правое плечо, потянись назад правой рукой и перекатись на спину (не отталкивайся ногами). Продолжай смотреть направо, тянись левой рукой через тело и используй мышцы кора (комплекс мышц, которые отвечают за стабилизацию таза, бедер и позвоночника), чтобы перекатиться на живот. Вернувшись в исходную позицию, повтори в другую сторону. Продолжай менять стороны.

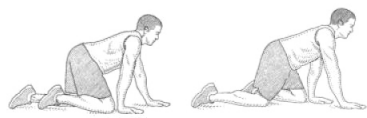


РАСКАЧКА Упрись в пол руками и коленями, подняв таз над лодыжками. Двигай тело вперед, опуская бедра на пол, пока не окажешься в позиции "собака мордой вверх". (Твои бедра должны быть в нескольких сантиметрах от пола.) Сделай обратное движение, чтобы вернуться в исходную позицию.



ПОДЪЕМ БЕДЕР Ляг на спину, руки вдоль тела, колени согнуты, ступни на полу. Согни руки в локтях, чтобы предплечья были перпендикулярны полу. Подними бедра, чтобы тело выпрямилось в одну линию от плеч до колен. Задержись в таком положении, потом вернись в исходную позицию.

ПОЛЗКОМ Встань на карачки. Ползи вперед минуту, потом назад минуту, двигая одновременно противоположные руки и колени (т.е. левую руку с правым коленом, правую руку с левым коленом). Можешь также ползти вбок.



ИСПЫТАНИЕ БОРЦА

Максвелл разработал этот набор упражнений, чтобы развивать функциональную силу, которую демонстрируют турецкие борцы. Выполняй каждое из упражнений по 40 секунд, отдыхай 20 секунд между ними. Повтори весь набор 5 раз по кругу.

1 ИНДИЙСКИЕ ОТЖИМАНИЯ

Прими позицию "собака мордой вниз", ноги вместе, бедра подняты, чтобы получилась буква Л. Опусти бедра и тяни тело вперед, поднимая голову и плечи к потолку. Проделай обратное движение, чтобы вернуться в исходную позицию.

2 ИНДИЙСКИЕ ПРИСЕДАНИЯ

Встань с прямыми, чуть вытянутыми назад руками, ладони назад. Без промедлений сначала присядь на мысках, подняв руки к груди, а потом встань, опустив руки по бокам, повернув ладони вверх. Верни руки в исходное положение и повтори.

3 ПОДЪЕМ НА ГРУДЬ И ЖИМ

Возьми в правую руку гирю и опусти перед собой. Наклонившись, качни ее в сторону паха и закинь вверх, в положение "гиря на груди" (согнутый локоть, кулак напротив груди, вес на предплечье). Помогая ногами, толкни вес вверх, заводя тело под гирю и поднимая ее вертикально вверх. Вернись в исходное положение. Меняй руку через 20 секунд.

4 ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПОЛОТЕНЦЕ

Повесь на турник полотенце и схватись за его концы. Повисни на прямых руках, согнув колени и перекрестив ноги в лодыжках. Сгибая руки, подтяни грудь как можно ближе к турнику. Задержись в этом положении на секунду, после чего вернись в исходную позицию. Повтори.

5 ПРИСЕДАНИЯ С ПЕРЕКАТОМ

Поставь ноги на ширине плеч и опусти руки по сторонам. Сделай приседание так, чтобы таз оказался в нескольких сантиметрах от пола. Не останавливаясь, перекатись на спину, занося ноги по дуге за голову, и попытайся пальцами ног коснуться пола за головой. Сделай обратное движение и, встав на ноги, вернись в исходную позицию.

РАЦИОН

БАРАНА НЕ ПОЗДНО

ЗАПЕКИ В ВОСКРЕСЕНЬЕ КУСОК ЯГНЕНКА И ГОТОВЬ ИЗ НЕГО ПИТАТЕЛЬНЫЕ ОБЕДЫ (ИЛИ УЖИНЫ) ДЛЯ СВОИХ МУСКУЛОВ ВСЮ РАБОЧУЮ НЕДЕЛЮ.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЗУЕВ

Что ты знаешь о ягнятине? По содержанию аминокислот (питающих мышцы) и витаминов группы B (ускоряющих метаболизм) она обходит даже нашу любимую говядину. А еще она чудо как универсальна: хочешь — в салат режь, хочешь — в шаурму заворачивай, хочешь — в супе вари. Все, что тебе нужно, — приготовить базовый кусок мяса и, совмещая его с недорогими и несложными гарнирами, вплоть до пятницы получать от еды пользу и удовольствие.

Итак, притащи домой двухкилограммовый кусок ягненка на кости, например лопатку. Промой мясо под проточной водой, обсуши и уложи в форму для запекания вместе с головкой чеснока, разрезанной поперек. Щедро полей мясо недорогим красным вином (половина бутылки), добавь 600 мл воды, посоли и поперчи по вкусу, а затем засунь в разогретую до 150 градусов духовку на 2 часа. Вот и все: ниже ты найдешь рецепты разнообразных обедов с печеной ягнятиной, которые отнимут у тебя не больше получаса в день. Ну не сказка ли?

МЫШЦЫ ЗА МИНУТЫ
ЯГНЯТИНА С РИСОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

ВОЗЬМИ

330 г ягненка
2 большие горсти (4–6 ст. л.) замороженного зеленого горошка
250 г коричневого риса в пакетиках

ПРИГОТОВЬ

1. Никто не любит понедельники. Хорошо, что в этот тебе не нужно заниматься готовкой, ведь в холодильнике лежит сочный кусок ягненка. Осталось приготовить гарнир, и можно садиться за щедрый на белки ужин. Итак, высыпь горох в термостойкую миску и залей его на два пальца водой. Замотай посудину пищевой пленкой, проколи пленку зубочисткой в трех-четырех местах и засунь на 3 минуты в микроволновку.
2. Свари рис — на плите или в микроволновке. Для второго варианта погрузи пакетик риса в подходящую глубокую посудину с 600 мл воды и поставь в СВЧ-печь на 15 минут. Затем смешай с горошком и нарезанной ягнятиной, все вместе погрей еще пару-тройку минут и наслаждайся.

495 ККАЛ
60 Г БЕЛКА

02
ВТОРНИК

ОБЕД ДЛЯ ОСТРОГО УМА
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ С БАРАШКОМ

ВОЗЬМИ

330 г ягнятины
100 г сыра фета, покроши
1 горсть семян граната
½ головки красного лука, нарежь кольцами
½ огурца, удали семена
Соус винегрет (купи в магазине или приготовь сам)

ПРИГОТОВЬ

1. Рабочая неделя сократилась лишь на несчастный понедельник, но не унывай, мы знаем, что тебя взбодрит: этот салат. В гранате больше антиоксидантов, чем в зеленом чае, да еще и фруктоза, которая подстегнет твой мозг.
2. Если это — твой обед, просто перемешай все ингредиенты и запихни их в коробку для ланча, захватив заправку отдельно (добавь ее в салат непосредственно перед едой, перед этим тщательно перемешав, — соус винегрет при хранении расслаивается). Уксус поможет твоей пищеварительной системе поскорее переплавить салат в топливо для мозга и стабилизирует уровень сахара в крови.

580 ККАЛ

71 Г БЕЛКА

Приготовь соус винегрет сам

Это просто: сыпани в миску щепотку соли и перца, плесни туда же винного уксуса и тщательно взбивай венчиком, пока соль не растворится. (Пропорции зависят от твоих вкусовых предпочтений.) Затем, не переставая помешивать, по чуть-чуть вливай сюда же оливковое масло, пока соус не загустеет. Оливкового масла должно быть примерно вдвое больше, чем уксуса.

03
СРЕДА

ВОССТАНОВИСЬ БЫСТРО
ШАУРМА

ВОЗЬМИ

330 г ягнятины
1 цельнозерновую тортилью или лепешку
1 большую горсть свежего шпината
3–4 ст. л. консервированной красной фасоли
1 ст. л. греческого йогурта
1 зубчик чеснока, выдави

ПРИГОТОВЬ

1. Выложи наструганную ягнятину, шпинат и фасоль в середину лепешки. Железо, содержащееся в шпинате, восстановит ткани мышц, бобы с их низким гликемическим индексом стабилизируют уровень сахара в крови, а креатин из ягнятины поможет шаурме поскорее трансформироваться в топливо для твоих мускулов. Похоже, эта троица собралась раскачать твои мышцы.
2. Смешай чеснок с йогуртом, густо полей смесью начинку и заворачивай шаурму.

585 ККАЛ

72 Г БЕЛКА

04 ЧЕТВЕРГ

ЗАРЯДИСЬ ЭНЕРГИЕЙ
ТУШЕНОЕ МЯСО ПО-МАРОККАНСКИ

760 ККАЛ | 69 Г БЕЛКА

ВОЗЬМИ

330 г ягнятины, нарежь
1 луковицу, нарежь
1 зубчик чеснока, выдави
1 банку томатов в собственном соку (400 г)
1 банку консервированного нута (400 г)
1 небольшой пакетик орехово-фруктовой смеси
150 г кускуса

ПРИГОТОВЬ

1. В этом обеде полно заряжающих тебя энергией углеводов, и при этом он почти лишен насыщенных жиров — то что надо, чтобы задать жару в спортзале. Разогрей на большой сковороде немного оливкового масла и поджарь на нем лук в течение 5 минут, за минуту до конца добавив ему в компанию чеснок.
2. Засыпай в сковороду все, кроме кускуса, и обжаривай на медленном огне в течение 25 минут. Кускус приготовь отдельно, руководствуясь инструкцией на упаковке. Все перемешай. Получилось много (три порции) и сытно (благодаря низкому гликемическому индексу кускус будет перевариваться в течение всего дня, без перебоев снабжая тебя энергией). Ешь весь день или угости приятелей.

05 ПЯТНИЦА

ПОДГОТОВКА К ВЫХОДНЫМ
ПОХЛЕБКА ИЗ ЯГНЯТИНЫ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

ВОЗЬМИ

660 г ягнятины (все, что осталось), нарежь тонкими кусочками
Оставшуюся от ягненка кость
600 мл бульона из баранины (или просто разведи в этом же количестве воды бульонный кубик)
100 г перловой крупы
2 морковки, нарежь кружками
1 лук-порей, нарежь

ПРИГОТОВЬ

1. Вот и вся твоя ягнятина — впрочем, ее почти хватило на неделю. Приготовь это варево, и оно укрепит твой организм на выходные. Сложи все ингредиенты в кастрюлю, доведи до кипения, а потом вари на медленном огне в течение 30 минут. Вся суть в мозге из косточки: гликозаминогликаны улучшают и ускоряют работу твоей пищеварительной системы, а аминокислоты и здоровые жиры питают твои мышцы — тебе хватит, чем бы ты ни планировал заниматься в ближайшие 48 часов.

458 ККАЛ | 58 Г БЕЛКА

А если ягненка нет?

Это факт: на большинстве украинских рынков и в магазинах ты с большей вероятностью отыщешь мясо зрелого барана, чем молодого ягненка. Отличить несложно: баранина темнее, менее нежная и с более выраженным запахом, чем ягнятина. Впрочем, она тоже подходит для этих рецептов, но с одной оговоркой: запекать баранину надо немного дольше и лучше в фольге, иначе она высохнет и превратится в нессъедобную подошву.

В любом случае не переживай, что твое мясо испортится в холодильнике за пять дней. Два часа томления в духовке с перцем и солью — отличный способ его надолго сохранить. На всякий случай, как остынет, запрячь мясо в пищевой контейнер и прикрой крышкой — так ты убережешь его от воздействия прочих продуктов в твоем холодильнике. ■

ФОТО: DAN MATTHEWS

СЕКС

НЕЛЕГКИЕ ЖЕНСКИЕ ДОЛЬКИ

МЫ СТОИМ НА ПОРОГЕ ЭПОХИ НЕВИДАННОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ РАСКРЕПОЩЕННОСТИ, И ЕСЛИ ТЫ ДО СИХ ПОР НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО ТАКОЕ “ТВЕРКИНГ” И “БЕЛФИ”, ТО РИСКУЕШЬ ПРОПУСТИТЬ МАССУ ВЕСЕЛЬЯ. ЛЮБИМАЯ НАМИ УПРУГАЯ ЖЕНСКАЯ ПОПКА ВНЕЗАПНО СТАЛА ГЛАВНЫМ СЕКСУАЛЬНЫМ ФЕТИШЕМ ПЛАНЕТЫ — МЫ РАССКАЖЕМ, КАК ТЕБЕ ИЗВЛЕЧЬ ИЗ ЭТОГО ПОЛЬЗУ.

ТЕКСТ: БЕРТ АНДЕРСОН МЛ., ФОТО: MARC VAN DALEN

КАК ЭТО БЫЛО №1

29 апреля 2011

ИСТОРИЯ ДВУХ ПОЛОВИНОК

На свадьбу британского принца Уильяма сестра невесты Пиппа явилась в платье, тесно облегающем ягодицы. Миллионы женщин задумались.

ДРЕВНЯЯ ГРЕЦИЯ: ЭТО ЕСТЕСТВЕННО

Древние греки знали толк в выдающейся женской попке — и кинь в нас античную статую, если мы не правы. Прерафаэлиты были неравнодушны к манящим окружностям. Но никогда еще задница не была дерзким, демонстративно обнаженным символом эпохи — таким, как сегодня. Открой ленту соцсети, и вуаля: созвездие накачанных фитнес-клубами женских ягодиц на любой вкус. Правила игры поменялись: в 2014 году ее пятая точка — это намного больше, чем просто инструмент соблазнения. У детки есть попка, и она показывает ее в Instagram, покрывает татуировками, трясет ею, танцуя тверк. Что это дает тебе, помимо отличных видов? Да это практически новая сексуальная революция, на гребне которой ты несешься в сторону невиданных ощущений и экспериментов!

ПРЕРАФАЭЛИТЫ: ЭТО ИСКУССТВО

Ладно, а теперь давай немного сбавим темп. Какой бы заманчивой и беззащитной она ни выглядела, это не та груша, которую можно подойти и скушать. Неловкий комплимент, неверное движение, и ты не у дел. Хорошая новость заключается в том, что мы составили для тебя полное руководство по обращению с женским задом: как хвалить, трогать, шлепать и получать всевозможное удовольствие от попки твоей подруги. Фактически это одобренный экспертами черный ход к сексуальному раскрепощению и новым экспериментам в постели. Наслаждайся!

21-Й ВЕК: ЭТО ШОУ-БИЗНЕС!

КАК ЭТО БЫЛО №2

24 августа 2013

САД НА ЗАДНЕМ ДВОРЕ

Певица Шерил Коул демонстрирует густо татуированные ягодицы. Тенденция очевидна: прекрасный пол стремится показать себя с новой стороны.

ВКУСЫ ИЗМЕНИЛИСЬ, СУТЬ ОСТАЛАСЬ

Новая поп-культура

ИТАК, ПСИХОЛОГ И СПЕЦИАЛИСТ ПО ЯЗЫКУ ТЕЛА ДЖУДИ ДЖЕЙМС ВВЕДЕТ ТЕБЯ В КУРС ДЕЛА.

Что происходит? Зад Ким Кардашьян (американская телеведущая со скандальной славой — прим. МН) изменил мир.

Как это получилось? Засветив свой обширный "бампер" на фотографии в соцсети в октябре прошлого года, Кардашьян спровоцировала настоящий бум сетевого эксгибиционизма: миллионы ее фанаток рванулись загружать в Сеть фотографии собственных булок. А за ними и все остальные женщины.

И что, такой широкий охват? Да, во всех смыслах. Красоткам нравится показывать, нам нравится смотреть: выдающаяся женская попа будит в тебе первобытные инстинкты — наши предки любили после охоты на мамонта подержаться за мясистую попу и выбирали себе спутницу жизни, ориентируясь на зад пообъемнее.

То есть нужно жать "лайк"? Конечно. Эти два полушария для того и были сняты, чтобы ты их для себя открыл. Женщины сами приглашают тебя попялиться: "Оцени меня".

А вообще, как джентльмену вести себя на этом празднике жизни? Осмотрительно. Руками без приглашения не трогать, осторожно подбирать комплименты. Спросить не у кого — женщины и сами не знают. Мужчины никогда не упускали возможности окинуть красотку взглядом пониже спины, но вот сами красотки только начали получать удовольствие от демонстрации себя.

"Ты хорошо выглядишь" не подходит? Нет. Так ты говоришь своей маме, когда заезжаешь к ней выпить чаю.

Как насчет "ты похожа на Бейонсе"? Рискованно. Одной понравится сравнение с секси-знаменитостью, вторую может это оскорбить — мол, она сама по себе звезда, а не чье-то подобие.

И каков ваш совет? Не стесняйся говорить, что у нее женственные формы, употребляй универсальные комплименты, без грубостей и сальностей, и это приведет тебя туда, куда нужно.

"Покажи-ка папочке, как ты ею трясешь" не сработает? Прости, ты обречен.

КАК ЭТО БЫЛО №3

25 августа 2013

А ПАПА ЗНАЕТ?

Певица и актриса Майли Сайрус исполняет тверкинг на церемонии MTV Awards. Трясти задницей на танцполе начинает полмира.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, REX/FOTODOM

Нижнее подчеркни

СТИЛИСТ ШАРЛОТТА КЮЛЕЙ, ОДЕВАЮЩАЯ ЗНАМЕНИТОСТЕЙ, ПОДСКАЖЕТ ТЕБЕ, КАК ПОДОБРАТЬ ИДЕАЛЬНОЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ ДЛЯ ТВОЕЙ ПОДРУГИ ПО ФОРМЕ ЕЕ ФИГУРЫ.

1. МОДЕЛЬ

Пример: Кара Делевинь

Хрупкое телосложение, плечи шире бедер, попа выглядит немного плоской.

- Выбирай трусики с низкой талией, они подчеркнут ее округлости и выделят длинные ноги. Теперь любуйся ее походкой.

2. "ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ"

Пример: Рианна

Округлые формы, крепкое тело, заметный зад. Она никак не решит: нравится ей собственная попа или она слишком непропорциональна.

- Подыщи короткие шортики – завышенная талия подчеркнет ее достоинства. Прозрачность добавит игривости.

3. ДИВА

Пример: Скарлетт Йоханссон

Крупные бедра, сужающиеся книзу, визуально увеличивают попу. Но на самом деле там полный порядок – ты же смотрел "Трудности перевода"?

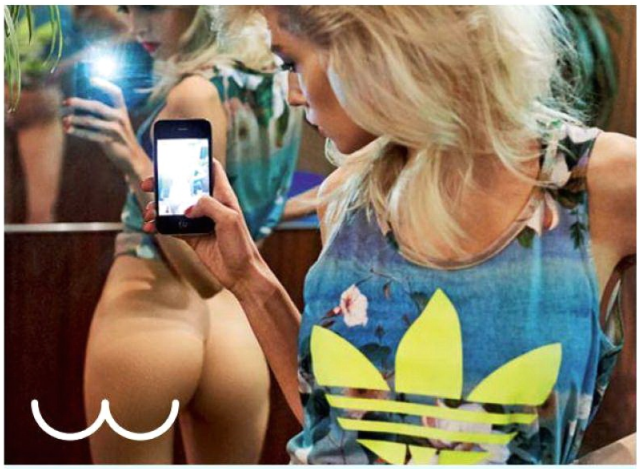
- Твой выбор – кружевное бикини. Такое белье придает форму, и сквозь него сексуально просвечивает кожа.

4. СЕРДЦЕ

Пример: Миранда Керр

Таким формам завидует большинство дам. Твоя единственная задача – помочь своей девушке подчеркнуть их.

- Отважься на риск и поэкспериментируй – ведь она может носить белье любых стилей. Начни с игривых танга.



Широка моя родная

ВОТ АККАУНТЫ В INSTAGRAM ВЛАДЕЛИЦ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ В МИРЕ ЗАДНИЦ. ДЕЛО, КОНЕЧНО, НЕ ВО ВЛАДЕЛИЦАХ, А В ПОСТОЯННО ПОЯВЛЯЮЩИХСЯ НОВЫХ БЕЛФИ. ПО АНАЛОГИИ СО ЗНАКОМЫМ ТЕБЕ СЕЛФИ, СНИМКОМ САМОГО СЕБЯ, БЕЛФИ (ОТ АНГЛИЙСКОГО BOTTOM SELFIE, Т.Е. "НИЖНЕГО СЕЛФИ") — ЭТО СНИМОК СОБСТВЕННОГО ЗАДА. НЕ БЛАГОДАРИ.

АККАУНТ В INSTAGRAM	КТО?	ПОДПИСЧИКОВ	
Ким Кардашьян @kimkardashian	Этот зад не нуждается в представлении	14 000 000	
Джен Селтер @JenSelter	Интернет-королева приседаний — и попа в доказательство титула	3 400 000	
Изабель Гулар @iza_goulart	Модель нижнего белья Victoria's Secret, ее спортивная форма лучше твоей	1 000 000	
Роза Акоста @rosaacosta	Фитнес-тренер и балерина	530 000	
Анастасия Эшли @anastasiaashley	Лучшая попка среди профессиональных серфингисток	466 000	
Лаис Делеон @laisdeleon	Спрашивал хорошие формы? Вот экспортные, из Бразилии	400 000	
Наталья Захарова @yourleo	Модель, предприниматель, обладательница хорошей попки. Не знаем, что важнее	230 000	
Рэйчел Малдун @bodyofrachael	В Австралии она выиграла чемпионат бикини. Хочешь узнать, что ей помогло?	19 000	

Мастер-класс по шлепкам

МИСС ИНГЛЭНД, СОВЛАДЕЛИЦА СЕТИ ПОПУЛЯРНЫХ СЕКС-ШОПОВ COCO DE MER, РАССКАЗЫВАЕТ О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО ОТШЛЕПАТЬ ЖЕНЩИНУ.

1

НАЧНИ С РАЗГОВОРА

Просто так твои грубые мужские руки ни одна красотка к своей драгоценности не подпустит. Так заговори об этом: "То, что ты настолько уверен в себе, что поднимаешь эту тему, уже сексуально, — поясняет эксперт. — Спроси у нее, что она думает о властных сексуальных играх? Например, о шлепках?"

2

ПРИСТУПАЙ

Для первого раза лучше выбери момент, когда вы оба трезвые: чтобы все не закончилось курьезом или хуже — скандалом, вам стоит себя контролировать. "Придумайте три стоп-слова, которые помогут ей управлять процессом: "красное" (стоп!), "желтое" (помедленнее!) и "зеленое" (продолжай!)", — советует Мисс Инглэнд. Перегни ее через колено и шлепай — сначала плоской ладонью, затем согни ладонь "лодочкой", это изменит ощущения. Помни: возбуждает не только боль, но и сам акт подчинения.

КАК ЭТО БЫЛО №4

13 ноября 2013

НАПРИСЕДАЛА

Модель Кэндис Свейнпол публикует в Сети фото своих приседаний — и женщины всего мира начинают тренировать ягодицы.

3

ПРИЦЕЛЬСЯ

"Если она не против, попробуй шлепалку (так незамысловато называется дощечка для шлепков, внешне напоминает ракетку для пинг-понга — прим. МН), — убеждает эксперт. — Лучшие ощущения дают кожаные шлепалки. Когда ее ягодицы порозовеют, шлепай по самому приятному месту — по середине нижней части попы, около гениталий. Ты попадешь по нервам, которые уходят прямо в пах. Очень приятные ощущения". И для твоей подруги тоже.

4

ПОМАССИРУЙ

Когда твоя подруга использует условное стоп-слово, чтобы завершить сеанс, помассируй красоткину попу кремом или гелем с охлаждающим эффектом: "Это успокоит ее кожу, и поглаживания будут ей приятны после шлепков", — уверена Инглэнд. Ну а теперь помоги ей что-нибудь сделать с накопившейся сексуальной энергией.

Дорога на зад

РЕЙНА ЛИПШИЦ, АВТОР КНИГ ПО ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ И ВЕДУЩАЯ ТЕМАТИЧЕСКИХ ТОК-ШОУ, СОСТАВИЛА НОВЫЕ ПРАВИЛА ЭТИКЕТА ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ С ЖЕНСКОЙ ПОПКОЙ. ЗВУЧИТ РАЗУМНО.

Соизмеряй свою силу

Помни: ты не спелую грушу выбираешь. Большинству женщин нравится, когда их попу сжимают, но не надо цапать ее за ягодицу так, словно она пытается от тебя сбежать. "Следи за ее реакцией, — советует Липшиц, — ей приятно больно или просто больно?"

Работай пальцами

"Во время секса палец, исследующий глубины ее тела с другой стороны, может подарить ей очень приятные ощущения. Но обязательно дай ей сначала понять, куда твой палец направляется, и остановись, если почувствуешь сопротивление", — советует эксперт. Будь нежен и осторожен, сразу пускать в ход твой большой палец не стоит.

Говори

Ты знаешь, как женщина любит слушать. Используй это — чтобы получить доступ в "нижний отдел", тебе придется отыскать пару кодовых слов. "В данном случае подойдет "у тебя потрясающая задница", — подсказывает Липшиц. — Скажи это и ласково сожми ее попу, она растает, как воск".

Используй новые позы сзади

"Одних женщин заводит, когда их берут, внезапно нагнув над стулом, других — когда приказывают лечь лицом вниз, — делится секретами наш эксперт. — Пробуй разное, и ты поймешь, что ей нравится".

Придержи язык

"Никогда не начинай делать ей римминг неожиданно", — предупреждает Липшиц. Лучше поступи так: отправьтесь вместе в душ, начни целовать ее шею, затем спину и медленно опускайся к точке назначения. Убедись, что она поняла твои намерения, и, если не уверен, поинтересуйся, не против ли она.

Не юли

"Затевая анальный секс, не притворяйся, будто "ошибся дверью", — советует эксперт. — Если ты предупредишь о своих намерениях заранее, выше шанс, что она согласится". И всем будет приятнее, если ты не забудешь про смазку.

Уступи ей, чтобы получить свое

"Главное правило хорошего анального секса — дать ей немного контроля, — уверяет Липшиц. — Ляг на спину и усади ее сверху, так она сможет контролировать темп и глубину проникновения". Не торопи события и дай подруге почувствовать, что она у руля, — так ты разбудишь в ней желания, о которых она и сама не догадывалась.

Мастер-класс по тверкингу

ВЕЛИК ШАНС, ЧТО УЖЕ ЭТИМ ЛЕТОМ В ОДНОМ ИЗ ДИСКО-КЛУБОВ КАКАЯ-НИБУДЬ КРОШКА ИЗОБРАЗИТ ПЕРЕД ТОБОЙ ТВЕРКИНГ (ТАНЕЦ ПОПОЙ, КАК УВИДИШЬ — НИ С ЧЕМ НЕ ПЕРЕПУТАЕШЬ). ВЫУЧИ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ НА ТАНЦПОЛЕ, ЧТОБЫ НЕ РАСТЕРЯТЬСЯ В НУЖНЫЙ МОМЕНТ. ИНСТРУКТОР ПО ТВЕРКИНГУ ДАЙЯНИ ВИЙЕВАРДЕН РАССКАЖЕТ, КАК ПЕРЕЙТИ ОТ ИГРИВЫХ ТАНЦЕВ К СОБЛАЗНЕНИЮ.

1

ПОЙМАЙ ЕЕ ВЗГЛЯД

Тверкинг — диковатый, страстный брачный танец. Любой антрополог был бы от этой картины в восторге, впрочем, как и ты. "Она поворачивается к тебе спиной, наклоняется и совершает круговые движения ягодицами, следуя ритму, — объясняет правила Вийеварден. — Когда она обернется, поймай ее взгляд. Не отводи глаза. Смотри, но не трогай ее, пока она сама не предложит или не начнет к тебе прижиматься".

2

КАК НЕ НАДО

Худший танцор — тот, кто повторяется в движениях и почти не шевелит руками. Такие результаты дал опрос, проведенный сотрудниками Нортумбрийского университета (Великобритания). И никогда не пробуй станцевать тверкинг сам. Поверь, никто на всей планете не хотел бы это видеть.

3

РУКИ ВВЕРХ

Совершай движения в основном верхней половиной тела — поворачивай корпус, пританцовывай руками. Наш эксперт советует тебе положить партнерше руки на талию (после того как она пригласит тебя к этому), и никуда больше. Эта крошка трясет перед тобой задом, как в последний раз, — думаешь, она постесняется сказать, если захочет чего-то еще?

4

СБЛИЖАЙСЯ

"Продолжай ловить ее взгляды и танцевать, — завещает Вийеварден. — Некоторые парни просто встают, как истуканы, вытаращив глаза на ее задницу". Таким вряд ли достанется гран-при. Хвали ее движения, не попу. Комплименты убеждают человека, что он ведет себя правильно, с той же эффективностью, что и денежные вознаграждения. Вот и все: теперь предложи ей выпить.

Обратная сторона порно

ПОРНОРЕЖИССЕР ЭРИКА ЛАСТ — О ТОМ, КАК ПРЕВРАТИТЬ "АКТРИСУ ВТОРОГО ПЛАНА" ТВОЕЙ ПОДРУГИ В НАСТОЯЩУЮ ЗВЕЗДУ.

ПРАВИЛО ПОРНО №1: ПОСТАВЬ ПРАВИЛЬНЫЙ СВЕТ
ПРАВИЛО ПОРНО №2: НАЙДИ ПРАВИЛЬНЫЙ УГОЛ
ПРАВИЛО ПОРНО №3: НЕ ТОРОПИСЬ. ПОЛУЧАЙ УДОВОЛЬСТВИЕ

"Я десять лет снимаю порно для женщин. Оно нежнее того, что смотришь ты, и отличается вниманием ко всем этим глупым деталям, от которых возбуждается твоя подруга. Я подметила несколько вещей, которые могут здорово поднять градус происходящего в постели, — не важно, включена при этом камера или нет.

Те фильмы, что смотришь ты, непривлекательны для женщин. Это последовательность атлетических поз, которая никогда не меняется, в этом сексе нет чувственности, а тем более — страсти. Это не тот секс, которого я хочу. Первым делом разберись со светом. Теплое естественное освещение потрясающе выглядит на обнаженном теле. Открой шторы и займись сексом днем.

Со многих ракурсов задница смотрится не очень выигрышно. Лучшую картинку дает любая позиция, в которой мужчина видит попу партнерши прямо перед собой. Подойдут вариации позы "по-собачьи". Кстати, вместо того чтобы стоять обоим на коленях на кровати, попробуйте сделать это стоя — пусть твоя партнерша наклонится, опираясь на ту же кровать, стену или стол. Другой вариант: она сидит у тебя на коленях, спиной к тебе. И если ты до сих пор не купил большое зеркало — сделай это скорее. Даже в обычной позе "она сверху" ты сможешь насладиться первоклассным видом, а учитывая, как такой вид возбуждает женщин, — еще и первоклассным сексом.

Лучший совет, который я могу дать? Общайтесь, не торопитесь... и наслаждайтесь". ■

КАК ЭТО БЫЛО №5

11 декабря 2013

АВТОПОРТРЕТ НАОБОРОТ

Через три месяца после родов Ким Кардашьян публикует фотографию своего зада, вернувшегося в завидную форму. Мир узнает о белфи.

НИКОГДА НЕ ВЫЛ НА ЛУНУ?

НАСКОЛЬКО ТЫ СОЦИОПАТ? ПРОЙДИ ТЕСТ

№1

КАК ТЫ ОТНОСИШЬСЯ К СВОЕМУ РЕЗЮМЕ?

А С ТРЕВОГОЙ — В НЕМ НЕ ТАК УЖ МНОГО ПОБЕД ..... ☐

Б КАК К РОДНОМУ ДИТЯТЕ — Я ВСЮ КАРЬЕРУ ПЫТАЛСЯ ЕГО УЛУЧШИТЬ ..... ☐

В С ГОРДОСТЬЮ: ОНО ВПЕЧАТЛЯЕТ. НО ТАМ ВСЕ ВЫДУМКИ..... ☐

№2

ВОЛК СЕБЕ ТОВАРИЩ

ЕСЛИ ТЕБЕ ПЛЕВАТЬ НА СКВЕРНЫЕ ОТЗЫВЫ В ПРЕССЕ, ТО БЫТЬ СОЦИОПАТОМ ДАЖЕ ВЫГОДНО. ТЫ ПОЛУЧАЕШЬ СЕКС, ВЛАСТЬ, НЕСМЕТНЫЕ БОГАТСТВА — ЧТО ТУТ ПЛОХОГО? БРИТАНСКИЙ MH ПОПРОСИЛ ЭНДИ ДЖОНСА — ТИПИЧНОГО ДОБРЯКА И ТРЯПКУ — ПРИМЕРИТЬ АМОРАЛЬНОСТЬ НА СЕБЯ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ОТВЕТ НА ВОПРОС: МОЖЕТ ЛИ ОВЦА В ВОЛЧЬЕЙ ШКУРЕ ПОКУСАТЬ ТАК ЖЕ СИЛЬНО, КАК И ПРИРОЖДЕННЫЙ ВОЛК?

ТЕКСТ: ANDY JONES, ФОТО: SUN LEE

“Таких людей, как ты, я называю эмпатами (от слова “эмпатия” — способность сопереживать чувствам другого человека — прим. МН). Эмпаты слабы. Вы все время говорите, потому что хотите оправдаться и объяснить свои действия. Вы выдаете информацию о себе, вы — сама уязвимость, вы сдаете свои позиции еще до того, как кто-то на них претендует. Вам нужно только одно — показать, какие вы хорошие, воспитанные люди. Это не работает”.

Человек, который судит обо мне так откровенно, — мой новый наставник, женщина, которая откликается на имя М. Е. Томас. Себя она характеризует так: “Успешный адвокат и знаток права с необыкновенно красивой грудью”. Однажды она рассталась с парнем только потому, что его отец заболел раком — и “в этих отношениях стало не так весело”. Томас утверждает, что “никогда в жизни не чувствовала себя беспомощной”. И теперь она собирается научить меня быть таким, как она.

Томас — “самопровозглашенный” социопат. Свою настоящую личность она держит в секрете и с гордостью выставляет себя как “человека, поднявшегося над условностями”. Единственная причина, по которой она согласилась стать моей наставницей, — желание прорекламировать свою книгу “Откровения социопата” (Confessions of a Sociopath, в Украине не издавалась — прим. МН). “Мне приходится запоминать эмоциональные проявления других людей, чтобы подражать им, — говорит она, — потому что для меня все эти нервы неестественны”.

Социопаты не могут общаться искренне и чувствовать глубоко. Они отличаются асоциальным, а порой и деструктивным поведением. Они эгоцентричны, склонны к манипулированию другими людьми, они часто паразитируют на отношениях. У некоторых, как выясняется, есть красивая грудь. Так зачем же добропорядочному мужчине быть таким?

Ну, могу сказать следующее. Мне уже пять лет не повышали зарплату. Преобладающий в моей конторе деловой стиль — когда любимчикам прощают все ошибки, а на тех, кто готов трудиться, сваливают всю черную работу — давно сидит у меня в печенках. Психологи говорят, что на каждые 25 человек в среднем приходится один социопат, и знаешь что? Вероятность того, что этим красивым словом называется и твой босс, — 4/1! Доклад, опубликованный в Journal of Business Ethics (США), утверждает: одна из причин банковского кризиса 2008 года — то, что на руководящих местах в международных финансовых группах засело слишком много социопатов. У них нет совести, а есть лишь жажда наживы. (Смотрел “Волк с Уолл-стрит” с Лео Ди Каприо? Это как раз такая история.) И где эти люди сейчас? Живут в своих особняках (каждый — больше, чем мой) и ждут следующего бонуса. Добряки финишируют последними, а безжалостные ублюдки скрываются за горизонтом, оставляя за собой дорожку из выброшенных стодолларовых купюр. Если так живут все социопаты, то я тоже хочу.

НАСКОЛЬКО ХОРОШО ТЕБЯ ЗНАЮТ КОЛЛЕГИ?

А МЫ ПОЧТИ НЕ РАЗГОВАРИВАЕМ. ЭТО К ЛУЧШЕМУ..... ☐

Б ОНИ ЗНАЮТ, КАК ЗОВУТ МОЮ ЖЕНУ И ЧТО Я ПРЕДПОЧИТАЮ ИЗ ВЫПИВКИ..... ☐

В НА РАБОТЕ Я НОШУ МАСКУ. МНОГО МАСОК..... ☐

№3

Хотя забудем на время о долларах. Для начала мне надо хотя бы уволить приходящую уборщицу Ольгу. Она нравится моей супруге Дженнифер, хотя работает Ольга так себе. И я плачу 40 фунтов в неделю человеку, который бьет посуду и развозит грязь по полу тряпкой? План эмпата: предупредить об увольнении заранее, пробормотать что-то вроде “это не ваша вина, а моя” и дать в дорогу выходное пособие в размере месячной оплаты. Слабаки.

Социопаты не просто берут, что им нужно, наставляет меня Томас. Они берут больше. “К примеру, один мой друг продает машину за 5000 фунтов, а другой ищет такую же за 10 000 фунтов. Обычный человек просто сведет их друг с другом. Только не я. Я куплю у первого, продам второму и удвою свой капи-

СОЦИОПАТ VS ПСИХОПАТ

ОДИН — ИСКУСНЫЙ МАНИПУЛЯТОР, ДРУГОЙ — ПРИРОЖДЕННЫЙ УБИЙЦА. ПОЙМИ РАЗНИЦУ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАДЕВАТЬ МАСКУ.

НАПОМИНАЕТ ХОЛМСА	НАПОМИНАЕТ МОРИАРТИ
В ЧАСТНЫХ РАЗГОВОРАХ С КОЛЛЕГАМИ ПРИНИЖАЕТ ТЕБЯ	КИДАЕТ В ТЕБЯ СТЕПЛЕР ВО ВРЕМЯ СОВЕЩАНИЯ
БУДЕТ ВСТРЕЧАТЬСЯ С ТВОЕЙ СЕСТРОЙ, ПОТОМ БРОСИТ ЕЕ	ПЕРЕСПИТ С ТВОЕЙ ЖЕНОЙ И ПРИШЛЕТ ТЕБЕ ВИДЕО
НА ОБЕД ПРИХОДИТ ВОВРЕМЯ, НО “ЗАБЫВАЕТ” СВОЙ КОШЕЛЕК	ОПАЗДЫВАЕТ И КРАДЕТ ТВОИ 50 ГРН., КОГДА ТЫ ОТВОРАЧИВАЕШЬСЯ
УТЕШАЕТ ТЕБЯ ПО ПОВОДУ ПРОВАЛЕННЫХ ЗАДАЧ, НО ТОЛЬКО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРИВЛЕЧЬ К ЭТОМУ ВНИМАНИЕ	СТАВИТ ТЕБЯ В “НЕВИДИМУЮ КОПИЮ” ПИСЕМ ТВОЕМУ НАЧАЛЬНИКУ С АРГУМЕНТАМИ, ПОЧЕМУ ОН БОЛЬШЕ ДОСТОИН ПРЕМИИ, ЧЕМ ТЫ
РЕДКО ПОПАДАЕТСЯ, НО ВСЕГДА ИМЕЕТ В ЗАПАСЕ ОПРАВДАНИЕ, ПРОСТО НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ	ДЕЙСТВУЕТ ИМПУЛЬСИВНО И ОСТАВЛЯЕТ СЛИШКОМ МНОГО СЛЕДОВ, ТАК ЧТО КОГДА-НИБУДЬ ПОПАДЕТСЯ

тал". Приободренный столь безжалостно простой логикой, я подхожу к Ольге в понедельник (день уборки).

– Ну все. В ваших услугах я больше не нуждаюсь.

– Хорошо, тогда до следующей недели.

– Нет. Мне вообще больше не нужна уборщица.

– Но Дженнифер... — начинает она.

– Нет. Я сказал, вы мне больше не нужны.

Я соврал Джен, что Ольга придет на следующей неделе, а в нужный день сам убрал в доме — нарочно кое-как. Джен заметила беспорядок. "Знаешь, а ты был прав, Ольгу надо уволить". Я предложил сделать это сам, прикрыл свои делишки и заначил 40 фунтов. Правда, потом у меня проснулась совесть, и я угостил Джен ужином (потратил больше). Все-таки в глубине души я — честный человек и миляга. Я амбициозен, но слишком осторожен. При этом часто думаю, как многого смог бы добиться, веди я себя пожестче.

Обретая клыки

Социопат всегда действует, исходя из собственной примитивной выгоды. Как и психопаты, социопаты неискренни. Но психопаты импульсивны, а социопат все тщательно планирует. Психопаты не могут поддерживать отношения, а социопаты манипулируют людьми и их эмоциями. Ну и самое главное: по распространенной у психиатров гипотезе, психопатами чаще рождаются, а социопатом можно стать — в результате психотравмы или просто по прихоти житейских обстоятельств.

Чем больше я читал об этом, тем больше вдохновлялся. Социопаты — люди устремленные, стресс их не берет. А психолог Кевин Даттон вообще сравнивает их эгоистичное поведение с солнечным светом: слишком много — вредно, но небольшие регулярные дозы показаны всякому. Я решаю стать "чуть-чуть сволочью" и берусь за дело.

Следующие несколько дней проходят под знаком маленьких социопатических побед. В метро я положил свою сумку на сиденье рядом, потому что так удобнее. Собирателю средств на благотворительность на улице всласть разъяснил, почему я ничего ему не дам. Другу позволил угостить меня выпивкой три раза подряд. Каждый раз меня прошибал холодный пот от неуверенности, зато экономия составила целых 15 фунтов стерлингов.

НАСКОЛЬКО ОТКРОВЕННА ТВОЯ СТРАНИЧКА В СОЦСЕТИ?

А ТАМ ЕСТЬ ВСЕ: СЕЛФИ, ВЕЧЕРИНКИ, ПЛЕЙЛИСТЫ ..... ☐

Б ПРОСТО ФОТКИ ИЗ ОТПУСКА И ПАРА ЛАКОНИЧНЫХ ПОСТОВ..... ☐

В Я НАМЕРЕННО СОЗДАЮ ТАМ ЛОЖНЫЙ ОБРАЗ..... ☐

№4

Мой патологический аппетит растет после разговоров с бывшим аналитиком фондовых рынков Джерентом Андерсоном. Хотя он и не социопат (по его словам), он с удовольствием вел себя как таковой, а потом ушел из банка, чтобы написать книгу откровений "Парень из Сити" (Citiboy, в Украине не издавалась — прим. МН). "Чтобы жить среди финансистов, нужно перенять их черты", — говорит он. Ненормальная жадность у них — само собой разумеющаяся вещь, но, по словам Андерсона, еще одной характерной чертой корпоративных социопатов является неуемный секс. "Повсюду — на бирже, на площадке для сквоша, в постели — они получают то, что хотят", — рассказывает он.

Я смотрю на Джен. Я люблю ее — хочу ее. Но будем откровенны: когда она ложится в постель, на ней одежды больше, чем на эскимоске. Все эти застегивающиеся наглухо пижамы должны исчезнуть. Пока она принимает душ, я прячу неправильные тряпки в глубины гардероба, а взамен кладу на кровать комплект нижнего белья с прорезями от Agent Provocateur (дарил я, надето лишь однажды). Но не успел я отвернуться — белье исчезло, а на Джен все те же курточка и штанишки с Чиполлинами. Мысленно делаю пометку: слишком деликатная попытка.

Как кусаться сильно

Я имею честь быть приглашенным на свадьбу друга Стюарта в качестве свидетеля. Я должен организовать мальчишник, но другие друзья Стюарта уже вроде договорились "оторваться" на поле для гольфа. А я ведь ненавижу гольф. Эмпат во мне отозвался бы фальшиво-радостно ("Гольф? А почему бы и нет?") — и провел бы следующие несколько дней в унынии. А что же социопат во мне? Все просто. Никакого гольфа. Я лезу в раннюю переписку с Томас, выискивая рецепты поведения, которые потребуются мне, чтобы манипулировать группой малознакомых мужчин. Кстати, письма от Томас — это убедительная смесь лести ("Тебе это знакомо, поскольку ты журналист") и недоступности ("Меня не будет весь день, но попробуй позвонить"). Она не оставляет времени для длинных обсуждений.

Я отправляю письмо участникам мальчишника: "Привет, ребята, я все устроил. Стюарт хочет что-то спортивное, так что мы отправляемся на два дня на скачки в Челтнем. Я забронировал нам отель (ссылка ниже). Если вы ничего

КТО-ТО ПРИПИСЫВАЕТ СЕБЕ РЕЗУЛЬТАТ ТВОЕГО ТРУДА. ЧТО БУДЕШЬ ДЕЛАТЬ?
А ПОЖАЛУЮСЬ В ПОДРОБНОСТЯХ ДРУГУ НЕ С РАБОТЫ
Б МЯГКО ПОГОВОРЮ С ГЛАЗУ НА ГЛАЗ С ОБИДЧИКОМ
В МАЛОВЕРОЯТНО. СКОРЕЕ, БУДЕТ НАОБОРОТ
№5

не знаете о скачках, не волнуйтесь! Я помогу разобраться с программой и отличить голову клячи от хвоста. К следующей неделе надо собрать 400 фунтов".

Никаких хиханек да хаханек, никакой дискуссии, никакого выбора. Я взял то, что устраивало меня, и наплевал на всех остальных. А выглядит даже не нагло, поскольку я выполнил единственное пожелание Стюарта — "сделать все в спортивном стиле". Никаких солнечных ванн, никаких клюшек, только лошади и мокрое поле для скачек.

Звонит Стюарт.

– Слушай, некоторые парни беспокоятся...

– Дружище, не волнуйся, — я спокоен и весел.

– Ну, ребята, они...

– Они прекрасно проведут время!

Я сознательно пресекаю любые попытки обсудить вопрос. А потом использую ложь:

– Все сказали, что это классная идея (ложь!), мне сделали огромную скидку (ничего такого не было!), и там будет полно кобылок (в смысле — лошадей).

И решающий довод: "Неужели тебе хочется все переделать за неделю до свадьбы?" Он отключается. На этот раз я даже не чувствую вины. Ощущение победы перекрывает любой стыд. Мы прекрасно проведем время, и мне не придется играть в гольф. Все было очень просто.

В спальне я продолжил свою кампанию против халатиков и курточек. Теперь я не намекал и не просил, а просто сказал, чего хочу. Сработало. "Мне нравится эта игра в господина", — мурлычет Джен, примеряя кружевной комплект, который я выбрал. Но я несколько растревожен этим разговором. Быть социопатом по электронной почте — это одно, а лицом к лицу — совсем другое.

Перед заходом в редакцию Men's Health я поправляю галстук и мысленно пробегаюсь по намеченному плану. Я собираюсь попросить больше денег за эту статью и предоставить список (выдуманных) затрат. Я применю навыки социопата против того самого человека, который попросил меня выучить их, — против моего редактора Яна Тейлора. Если у меня получится, это будет доказательством того, что социопатом и в самом деле можно стать.

ТЫ ВКЛЮЧЕН В ПРОГРАММУ "БУДУЩИЕ ТОП-МЕНЕДЖЕРЫ НАШЕЙ КОМПАНИИ"?

А А У МОЕЙ КОМПАНИИ ЕСТЬ ТАКАЯ ПРОГРАММА? ..... ☐

Б НЕ УВЕРЕН. МОЕ РЕЗЮМЕ УЖЕ ЛЕЖИТ В ПАРЕ ДРУГИХ МЕСТ ☐

В ДА, И ВСЕ МОИ КОНКУРЕНТЫ БУДУТ УНИЧТОЖЕНЫ ..... ☐

Ян жмет мне руку и ведет в кофейню. В нем 196 см роста — он выше, чем я думал, — но я говорил с Джо Наварро, бывшим агентом ФБР, и он научил меня трюкам манипулятора. "Социопаты используют мелкие приемы, чтобы задать тон встречи, — рассказал мне он. – Говорят, где тебе сесть, или трогают тебя (нарушая личное пространство), якобы снимая ворсинку с твоей рубашки".

Я с ходу беру контроль в свои руки. "Не в этой кофейне", — провозглашаю я и веду Яна туда, где нравится мне. Внутри я прошу официанта сделать музыку тише и предоставляю Яну платить по счету. Веду себя обворожительно, но над его шутками не смеюсь. Подсознательно он уже ждет моего одобрения, хотя должно быть наоборот.

Я перехожу на ступеньку выше. "А твой босс классный парень, не так ли?" — вопрошаю я, переходя к абсолютно вымышленной истории о встрече с его начальником на какой-то там вечеринке. Я в самом деле видел этого человека — выследил его и некоторое время шел за ним по улице. Томас сказала, что ссылка на босса придаст мне авторитетности в переговорах с Яном. "Боссу понравилась моя прошлая статья", — продолжаю я врать, набивая себе цену.

Ян моргает — он или нервничает, или впечатлен.

– Да, хорошая заметка.

– Отлично! Я хочу больше денег за новую статью. И я хочу сдать ее в следующем месяце.

– Но мы же договаривались, что ты сдашь ее завтра?

– Да, но в ходе подготовки я сильно расстроил моих друзей (типа того), поругался с семьей (ложь) и сильно изменился сам (как ужасно!). Я заслужил больше денег и времени на работу. (Отметь использование местоимения "я" и то, как я потребовал сразу две уступки за раз.)

– Нет, так дело не пойдет...

– Почему нет? — поддразниваю я, про себя хихикая. — Ты ведь начальник в своем подразделении, ты можешь жонглировать бюджетом.

Несмотря на лесть, Ян выглядит по очереди рассерженным, обеспокоенным, растерянным. "Послушай..." — говорит он, похоже, собираясь настаивать на своем.

Моя маска все еще держится на лице, но сердце бьется как бешеное. Я продолжаю рассказывать о своих проблемах, чтобы он уступил хоть в чем-нибудь. В чем угодно.

Маска сползает

Результат? Полная победа. Ян пообещал увеличить гонорар и дал отсрочку, но теперь наверняка будет увиливать под благовидными предлогами от любой встречи со мной. По правде сказать, я и сам бы не сел за стол с таким, как я сейчас.

Власть без провалов — это так волнующе. В последний месяц я вел себя ужасно, но каждый раз получал то, что хотел. На моем кармическом счету минус, но по жизни я выхожу победителем.

И все же для меня социопатия — это маска, личина. Я не могу носить ее постоянно. Тяжело бороться со стыдом, да и постоянно просчитывать интриги очень утомительно.

Джен утверждает: она даже не поняла, что я стал социопатом. Она считает, что я просто был "более эффективен". Но я не смогу больше заставить себя манипулировать ею. И тебе не советую носить маску дома.

Ну а вне дома она может быть как доспехи. Необязательно быть хамом и интриганом, но мне — тряпке и зайцу в душе — время от времени полезно побыть тем, кто помнит прежде всего о своих интересах. ■

ТЫ СОЦИОПАТ?

БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ А ТЫ ДОБЫЧА ДЛЯ ЛЮБОГО ОФИСНОГО СОЦИОПАТА: ТЫ ЖЕЛАЕШЬ УГОДИТЬ, НЕ МОЖЕШЬ СКАЗАТЬ И СЛОВА ПРОТИВ, ЛЕГКО ОТХОДИШЬ В СТОРОНУ.

БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ Б У ТЕБЯ ЕСТЬ ТВЕРДОСТЬ ХАРАКТЕРА, НО ГЛУБОКО ВНУТРИ ТЫ ПРОСТО ДУШКА. ТЫ ПРОЯВЛЯЕШЬ БЕЗЖАЛОСТНОСТЬ РАЗВЕ ЧТО ЗА ИГРОЙ В ПОКЕР.

БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ В ТЫ КАК СТАЛЬ — ТЩЕСЛАВНЫЙ, ХОЛОДНЫЙ И РАСЧЕТЛИВЫЙ. ДАЖЕ ТВОИ ПАРТНЕРЫ БОЯТСЯ ТЕБЯ. ИЛИ ТЫ СЧИТАЕШЬ, ЧТО ОНИ ДОЛЖНЫ...

ОПЫТ

ФИТНЕС С БОЛЬШОЙ ДОРОГИ

ЕСЛИ ТЫ МЕЧТАЛ СТАТЬ ДАЛЬНОБОЙЩИКОМ, НО ОТБРОСИЛ ЭТУ ИДЕЮ ИЗ-ЗА НЕЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, НА КОТОРЫЙ ОБРЕЧЕНЫ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ЭТОЙ НАСТОЯЩЕЙ МУЖСКОЙ ПРОФЕССИИ, ЕЩЕ НЕ ПОЗДНО ПЕРЕДУМАТЬ. АМЕРИКАНСКИЕ ДАЛЬНОБОЙЩИКИ ПОКАЗЫВАЮТ, КАК УСПЕШНО СОВМЕЩАТЬ БАРАНКУ С БЛИНАМИ ОТ ШТАНГИ.

ТЕКСТ: JOE KITA
ФОТО: ANDREW HETHERINGTON

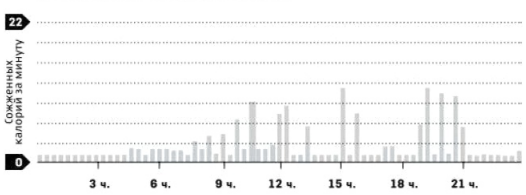
937
CAP
45

ТОТ, КТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОЧЕТ БЫТЬ В ФОРМЕ, БУДЕТ В ФОРМЕ — ДАЖЕ ЕСЛИ БОЛЬШЕ ТРЕХСОТ ДНЕЙ В ГОДУ ПРОВОДИТ В ДОРОГЕ. ЗА РУЛЕМ ТЯГАЧА МОЩНОСТЬЮ 500 Л. С. СИДИТ ЖИВОЕ ТОМУ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ — ДЖАСТИН БОШИ, 27-ЛЕТНИЙ ЭКС-ФУТБОЛИСТ, НЕОФИТ-БАПТИСТ И ДАЛЬНОБОЙЩИК С БОЛЕЕ ЧЕМ 500 000 КИЛОМЕТРОВ БЕЗАВАРИЙНОГО ПРОБЕГА В ОДНОМ ЛИЦЕ.

ЗАПУСТИ МЕТАБОЛИЗМ

Высокоинтенсивная тренировка и правильная еда помогут тебе сжигать калории даже не вставая из-за руля.

МЕТАБОЛИЗМ ТИПИЧНОГО ДАЛЬНОБОЙЩИКА



МЕТАБОЛИЗМ СПОРТИВНОГО ДАЛЬНОБОЙЩИКА

Данные: Prime Inc.

“Я как-то обнаружил мертвого водилу, — рассказывает Джастин, невозмутимо ведя нашу фуру с 19 тоннами печенья в полуприцепе. — Я должен был принять у него фуру, нашел ее на стоянке, стучу в кабину, а он того. Нестарый совсем был мужик. Работа у нас отличная, платят хорошо, да и свободу я обожаю. Но если за собой не следить, то эта работа может тебя убить”.

Согласно исследованиям 2014 года, 69% американских дальнобойщиков имеют лишний вес, при этом 17% страдают от ожирения. Более того, работники транспортной сферы в целом оказались наиболее подверженной лишнему весу профессиональной группой, к тому же с наибольшим риском обзавестись хроническими заболеваниями. Дальнобойщик вполне может поймать инфаркт или инсульт, находясь за рулем, так что 2,5 миллиона грузовиков, бороздящих американские дороги, можно расценивать как потенциальную угрозу национальной безопасности. К счастью, есть парни вроде Джастина, даже за рулем не забывающие о физкультуре.

“Я раньше о питании совершенно не задумывался. За рулем проводил, бывало, и по 11 часов в сутки, ну и жрал всякую гадость по дороге. А потом как-то в Далласе на стоянке я встретил шофера-дальнобойщика весом 160 кило. И очень живо себе представил, что меня это тоже ждет, если я не начну питаться правильно”.

В последнее время ситуация вообще начинает меняться в лучшую сторону — в США появляются спортзалы на стоянках для дальнобойщиков и даже целые системы упражнений, которые можно выполнять, не выходя из кабины. Правда, изменить тенденцию здесь немного проще, чем остановить мчащийся вниз по склону грузовик с отказавшими тормозами, но первые положительные результаты уже есть. Да и для тебя Джастин и его коллеги могут послужить примером — если даже в таких неблагоприятных условиях люди умудряются сгонять жир и наращивать мускулы, то и тебе это удастся.

7 ПРАВИЛ ПРИДОРОЖНОГО ФИТНЕСА

“Большинство водителей-дальнобойщиков, которых я встречал, 23 часа в сутки проводят без движения”, — говорит Сифиве Балека, еще один нетипичный дальнобойщик. Ты много знаешь дальнобойщиков, окончивших Йельский университет? А Сифиве еще и чемпион по плаванию в классе Masters и участник соревнований IRONMAN. Впрочем, с карьерой дальнобойщика он завязал — на данный момент Сифиве работает тренером по фитнесу для... правильно, для дальнобойщиков в компании Prime Inc., владеющей 5400 грузовиков. Кстати, именно в этой фирме работает Джастин Боши.

Как выглядит метаболизм типичного дальнобойщика, хорошо видно на графике слева. Если бы не несколько небольших скачков, вызванных прогулкой до туалета на заправке или до ближайшего фастфуда, его вполне можно было бы перепутать с метаболизмом коматозника. Но для того чтобы твой график метаболизма выглядел точно так же, вовсе необязательно ходить в кепке-тракере и крутить баранку. Сидя в офисе за компьютером, ты вряд ли сжигаешь больше калорий. И заставить дальнобойщика тренироваться ничуть не легче, чем заставить тренироваться типичного обитателя офиса. Но тем не менее Балеке есть чем похвастаться: с момента внедрения его авторской 13-недельной программы водительского фитнеса в Prime ее прошел 131 водитель, при этом средний сброс веса составил 8 килограммов. А еще 500 водителей, не отважившихся начать тренироваться, все-таки сбросили в среднем по 4 килограмма под влиянием его душеспасительных бесед. В прошлом году Сифиве Балека даже провел конкурс на самого спортивного водителя компании, в котором Боши занял второе место.

27%

ДАЛЬНОБОЙЩИКОВ СПЯТ 6 И МЕНЬШЕ ЧАСОВ В СУТКИ; 34% СЛУЧАЛОСЬ ЗАСНУТЬ ЗА РУЛЕМ.

ПОДКРЕПИСЬ И ПОХУДЕЙ

1. Любишь батончики? Выбирай такие, в которых будет не меньше 10 граммов белка.
2. Шаурма — это лучше, чем ничего. Выбирай такую, где мяса побольше, а лаваша поменьше. А вместо картошки фри попроси положить побольше овощей.
3. Баночка консервированного тунца или ломтики лосося в пищевом контейнере — и любой овощной салат в придорожном кафе превратится во вкусный источник полезного белка.
4. Любишь сладкое? Чем покупать пирожные с сомнительного качества кремом или пончики на пережаренном масле, лучше намажь кусок свежего хлеба домашним повидлом.
5. Вместо растворимого кофе (особенно 3 в 1) пей настоящий. А еще лучше — зеленый чай.

88%

ДАЛЬНОБОЙЩИКОВ ПОДВЕРЖЕНЫ КАК МИНИМУМ ОДНОМУ ИЗ ЭТИХ ФАКТОРОВ РИСКА: ГИПЕРТОНИЯ, ОЖИРЕНИЕ, КУРЕНИЕ.

Всех своих подопечных Сифиве учит придерживаться семи простых правил, которые подойдут не только дальнобойщику:

1. Несмотря ни на что, занимайся 15 минут каждый день. Необязательно в зале, и необязательно по какой-то программе. Просто каждый день выделяй 15 минут на физкультуру.

2. Не ленись на тренировке. “Твой пульс должен быть на уровне от 75% до 85% твоей максимальной ЧСС — так ты будешь сжигать максимальное количество жира за минимальное время”. Это говорит Балека, который ухитрился подготовиться к IRONMAN, параллельно проехав почти 200 000 км за 323 дня.

3. Чем больше групп мышц задействовано в одном упражнении, тем лучше. Своим подопечным Сифиве выдает список из 32 упражнений, из которых они могут составлять себе тренировку для всех групп мышц.

4. После тренировки надо кушать. 20 грамм быстроусвояемого протеина в течение 30 минут после тренировки — лучший стройматериал для мышц.

5. Всегда завтракай, а после завтрака кушай каждых три часа. Это позволит избежать острых приступов голода и вечерней обжираловки.

6. Держи под рукой здоровый перекус. В дороге люди обычно едят то, что доступнее всего, поэтому обеспечь себе быстрый доступ к здоровому питанию.

7. Веди дневник, в который записывай данные про свою диету и тренировки. Так ты сможешь без труда определить свои слабости и склонности. (Балека дополнительно выдает каждому водителю кардиомонитор и монитор физической активности).

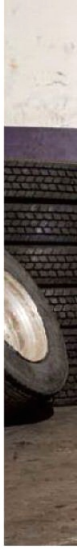
Ок, но как применять эти правила на практике, если рабочий график меняется каждый день и все зависит от превратностей пути?

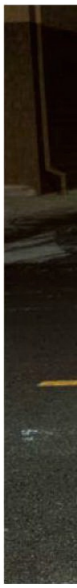
ТРЕНИНГ У ОБОЧИНЫ

Сырое ноябрьское утро, паркинг для дальнобойщиков в Лондоне (штат Огайо). Джастин в спортивных трусах и термоблузе спрыгивает из кабины на землю. Из расположенного сбоку грузовика отделения для инструментов он выуживает скакалку, жгуты и видавший виды серый коврик для тренировок — весь этот спортинвентарь мирно соседствует с более привычными здесь промасленными тряпками и гаечными ключами.

Сонные водилы из припаркованных по соседству фур (нескольких сотен фур, если что) наблюдают за его приготовлениями с подозрением и удивлением. В ожидании, пока закончится их вынужденный законодательными нормами отдых и можно будет снова наматывать на колеса ленту шоссе, все они откровенно маются от скуки, но никому из них даже в голову не приходит потратить это время на тренировку. Несмотря на то что мы приехали на паркинг только в два часа ночи, Боши выглядит свежим и отдохнувшим. Тренировку он начинает с прыжков на скакалке, отжиманий и прыжков на месте — ноги в стороны с хлопками ладонями над головой. Затем Джастин облачается в специальную “упряжь” вроде тех, что используют во время тренировок бойцы MMA, — закрепленные на кистях жгуты добавляют нагрузки рукам во время боя с тенью. Чтобы сэкономить время, Джастин боксирует с тенью прямо во время пробежки. Пока Джастин наматывает круги по парковке, его коллеги в тренниках и клетчатых рубахах топают к своим грузовикам с порциями жареной курятины из соседнего фастфуда (да, дальнобойщики любят жареную курочку на завтрак, а что такое?).

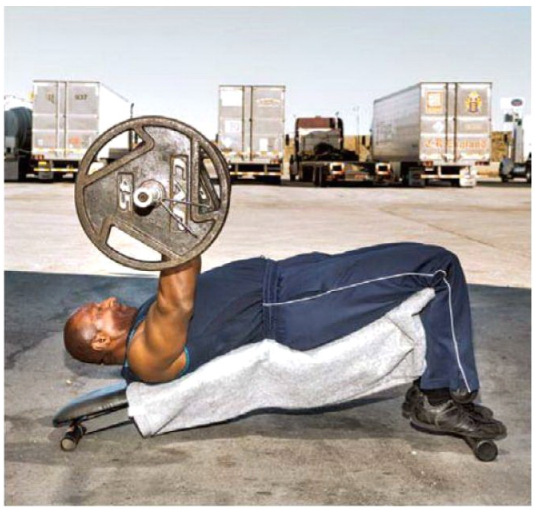
Тренировка Боши — это импровизация, которая зависит от погоды и настроения. “Жизнь дальнобойщика непредсказуема, за это я и люблю свою работу. Все всегда по-новому, и тренировки тоже. Такой спорт никогда не надоест”.





ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА

1. Чтобы всегда быть готовым к тренировке, водитель должен иметь с собой спортивную форму, скакалку, жгуты и коврик для тренировок. Так говорит Балека.
2. Тренироваться можно и за рулем: просто напрягай мышцы пресса на 5 секунд, всего 3 сета по 10 повторов.
3. Обычная пластиковая бутыль с водой весит 5–6 килограммов. С одной бутылью можно делать скручивания на пресс, а две могут заменить гантели.



ОСТРЫЙ ГЕМОРРОЙ

флебодиа® 600мг Чистый диосмин

ГЕМОРРОЙ МЕШАЕТ ЖИТЬ?

Действуй!

1 таблетка 3 раза в день
во время еды 7 дней

Жжет?
Болит?
Кровит?

Показания для применения: для облегчения симптомов, обусловленных лимфовенозной недостаточностью, таких как ощущение тяжести в нижних конечностях, боль, трофические расстройства; в комплексном лечении обострения геморроя; как дополнительный метод лечения повышенной ломкости капилляров, нарушение микроциркуляции*.

LABORATOIRE INNOTECH INTERNATIONAL

Представительство в Украине:
01001, г. Киев, ул. М. Житомирская, 6. Тел.: (044) 278 06 38
innotech@innotech.com.ua

* Инструкция для медицинского применения препарата Флебодиа 600. Реклама лекарственного средства.
Перед применением необходимо проконсультироваться с врачом и обязательно ознакомьтесь с инструкцией к применению.
Побочное действие лекарственного средства указано в инструкции. Возможны противопоказания к применению.
Хранить в недоступном для детей месте. Препарат отпускается без рецепта.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Реклама

41%

ПОЧТИ ПОЛОВИНА ДТП, СЛУЧИВШИХСЯ ПО ВИНЕ ГРУЗОВИКОВ, БЫЛА ВЫЗВАНА ФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ ВОДИТЕЛЕЙ И ПРОБЛЕМАМИ С ФАКТОРАМИ РАСПОЗНАВАНИЯ.

Коллега Джастина и победитель упомянутого ранее конкурса на самого спортивного дальнобойщика Родни Макклауд подходит к тренировкам еще радикальнее: в багажнике его грузовика с ним путешествует 120-килограммовая штанга. Возможно, именно благодаря ей объем бицепса 46-летнего Макклауда равен его возрасту. “Я за баранкой с 2008 года, и за это время я встречал тренирующихся дальнобойщиков от силы пару раз. Обычно все смотрят на меня, как на чудака, но мне плевать. Я тренируюсь в любую погоду и при каждой возможности. Даже когда я жду погрузки или разгрузки у клиента, я отжимаюсь, прыгаю со скакалкой или боксирую с тенью”.

Закончив пробежку, Боши возвращается к скакалке и отжиманиям, а также делает приседания, берпи, скручивания и скалолазы. Отзанимавшись 15 минут без передышки, как и учит Балека, он выпивает протеиновый коктейль и предлагает пойти принять душ. По дороге к душевым он рассказывает о том, как тренировки заряжают его энергией и помогают лучше водить грузовик, а я все думаю, какого ужаса ожидать от душевой на стоянке для дальнобойщиков. Нет, я не против гигиены, но все-таки мне не кажется, что это хорошая идея... Тем временем мы подходим к кассе. “Два душа, — заказывает Боши и добавляет, обра-

щаясь ко мне: — Я тебе на прошлой заправке купон на бесплатный душ захватил. А так он 13 баксов стоит!" Кассирша выбивает нам два чека и желает хорошего дня, причем никакой издевки в ее голосе я не слышу. Мы проходим по узкому коридору и попадаем в просторное помещение с двумя рядами дверей по обеим сторонам. Джастин останавливается возле одной из них, вбивает код с чека и со словами "Встречаемся возле машины через 20 минут" исчезает за дверью. Я с опаской делаю то же самое возле другой свободной кабинки и вместо наполненной клубами пара и забитой голыми татуированными толстяками клоаки оказываюсь во вполне приличной комнатке с плиткой под мрамор. На стене — комплект оранжевых полотенец и записка о том, как здесь рады меня видеть и что к моим услугам тут не только полотенца, но и одноразовая губка и новый душ с регулируемой в четырех положениях головкой.

После душа наступает время завтрака, и тут Джастин в очередной раз меня удивляет. Если в тренировках у него царят спонтанность и импровизация, то в питании все наоборот. Перед каждым дальним рейсом он закупает запас питьевой воды, йогуртов, овощей-фруктов, протеиновых батончиков и прочих здоровых штук, а еще прокладывает маршрут так, чтобы по дороге было как можно больше ресторанчиков со здоровой пищей. И даже в самом вредном фастфуде умудряется поесть с пользой. За рулем он регулярно пьет воду и грызет протеиновые батончики, чтобы поддерживать метаболизм на высоком уровне — сначала за счет тренировок, затем за счет протеина, переваривание которого требует дополнительных усилий. Что касается его похудения, то важную роль в этом сыграл почти полный отказ от сладкой газировки, сладостей и хлеба. "В пути очень часто ешь не потому, что голоден, а от стресса или от скуки. Поэтому чем больше в кабине полезной еды, тем меньше ты съешь еды вредной".

Так за спортом, здоровой едой и другими нехитрыми радостями наш рейс подходит к концу. В офисе Prime Inc. (если можно назвать офисом огромный комплекс, состоящий из гаражей, СТО, собственно офиса, кафетерия, спортзала, баскетбольной площадки, бассейна, спа-салона и магазина, торгующего, кроме всего прочего, складными велосипедами и гирями) нас встречает тренер Балека. "Ну что, как поездка?" — спрашивает он. "Опыт удался, — отвечаю я. — Даже в рейсе можно поддерживать форму". "На самом деле в рейсе это даже проще в некотором смысле. В рейсе тебя не отвлекают семейные обязанности, и никто не стремится накормить тебя вкусненьким, но вредненьким. Ничто не мешает сосредоточиться на здоровом питании и спорте".

И это основной урок, который я вынес из этого фитнес-путешествия. Вместо того чтобы сваливать все на обстоятельства, лучше займись собой. И все изменится к лучшему. ■

СПОРТ-МЕНЮ ДЛЯ ДАЛЬНОБОЙЩИКОВ

Все водители Prime Inc. получают памятку по тренировкам с собственным весом, состоящую из 32 упражнений, разбитых на две группы: упражнения, выполняемые стоя, и упражнения, выполняемые с опорой руками на землю. Чтобы получить полноценную тренировку всех групп мышц, просто выбери от 2 до 4 упражнений из каждой группы и выполняй 15 минут.

СТОЯ

1. Приседания
2. Приседания на одной ноге
3. Приседания конькобежца
4. Прыжки звездочкой (ноги вместе — ноги врозь, с хлопками рук над головой)
5. Бег на месте
6. Бой с тенью
7. Бой с тенью с ударами ногами
8. Выпады
9. Выпады со сменой ног в прыжке
10. Приседания с выпрыгиванием
11. Прыжки в сторону в приседе (два влево, два вправо) с касанием носков ног руками — после прыжков влево выпрямляешь левую ногу и касаешься пальцами руки носка, и наоборот.
12. Подпрыгивания в приседе
13. Подъемы на скамью
14. Запрыгивания на скамью
15. Подъемы коленей из боевой стойки с диагональным скручиванием корпуса

С ОПОРОЙ РУКАМИ НА ЗЕМЛЮ

1. Отжимания на брусьях (или от опоры с руками за спиной)
2. Отжимания
3. Отжимания волной
4. Отжимания с отведением ног в сторону
5. Отжимания Спайдермена
6. Скручивания
7. Скручивания "локти к коленям"
8. Скручивания "пальцы к носкам"
9. Берпи
10. Горизонтальная планка
11. Боковая планка
12. Боковая планка с подъемами ног
13. Боковая планка с подъемами таза
14. Скалолазы
15. Раскрытия из группировки в положении сидя
16. Русские скручивания
17. Bird dog

Подробные описания упражнений — по адресу menshealth.com/trainingcenter

Фитнес-эксперт американского издания MH, Биджей Гаддур разработал три тренировки на основе этого "меню". Выполняй упражнения с интенсивностью от 75% до 85% от максимальной ЧСС по 20 секунд каждое, с 10-секундными перерывами. Это один круг. Выполни 4 круга с минутными перерывами между ними.

ТЯЖЕЛО

1. Прыжки звездочкой
2. Горизонтальная планка
3. Бег на месте
4. Боковая планка

ТЯЖЕЛЕЕ

1. Приседания
2. Отжимания
3. Выпады
4. Боковая планка с подъемом таза

СОВСЕМ ТЯЖЕЛО

▼

ОРГАНИЗМ

УЖЕ В ПЕЧЕНКЕ СИДИТ

ТЫ ТРЕЗВЕННИК И ДУМАЕШЬ, ЧТО ПОЭТОМУ ТВОЕЙ ПЕЧЕНИ НИЧЕГО НЕ УГРОЖАЕТ? КАК БЫ НЕ ТАК! УЗНАЙ ПРО БЕССИМПТОМНУЮ ОПАСНОСТЬ, КОТОРАЯ МОЖЕТ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ ОТПРАВИТЬ ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В НОКДАУН.

ТЕКСТ: ТОНИ РЕХАГЕН

ФОТО: LEVI BROWN

ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ ПЕРВОЙ ДОЧЕРИ Я ПОНЯЛ, что настала пора меняться. Дожив без особых забот до 32 лет, я в один прекрасный день оказался ответственным за другое человеческое существо. Надо начинать следить за здоровьем, ну или, по крайней мере, подготовить план на случай, если организм серьезно подведет. Мне показалось, что второй вариант как-то проще, и я решил застраховать свою жизнь.

Но тут коса неожиданно нашла на камень. По правилам страховой компании, прежде чем получить полис, мне пришлось пройти полное медицинское обследование. Большинство показателей вроде давления, уровня холестерина, содержания глюкозы в плазме оказались у меня в пределах допустимого, но один пункт заставил страховщиков удивленно поднять брови: содержание некоторых ферментов печени в моей крови превысило норму аж в 3 раза.

Испытывая тревожную смесь беспокойства и удивления, я отправился к терапевту. Тот помял мой правый бок и остался недоволен: печень и в самом деле была немного увеличена. Повторные анализы подтвердили повышенный уровень печеночных ферментов. Вердикт терапевта меня не обрадовал: такое сочетание симптомов может свидетельствовать о повреждении печени. Повреждение печени? “Какого черта?” — это все, что я смог из себя выдавить в ответ.

Все знают, что наши с тобой печенки чаще всего страдают от инфекционных гепатитов и алкоголя. Дальнейшие анализы исключили из списка гепатиты, но, может быть, я действительно злоупотребляю спиртным? Одно-два пива в день плюс иногда стаканчик бурбона на ночь — раньше мне не казалось, что это много. Особенно для относительно молодого человека, который ведет более-менее здоровую жизнь: я пробегаю 3 км 3 раза в неделю, ем на десерт фрукты, а не плюшки с кремом, и даже иногда балую организм несколькими соцветиями отварной брокколи.

Правда, дистологу все же есть в чем меня упрекнуть: я не отказываю себе в пицце с бургерами, а также картошке фри и тако. Я вешу под центнер, и мой индекс массы тела (вес в кг, поделенный на рост в метрах в квадрате) равен 32, то есть у меня не просто избыточный вес, а ожирение. Но эти килограммы никогда не вызывали проблем со здоровьем, мои анализы до недавнего времени всегда были близки к идеалу, а главное, я себя отлично чувствую. Даже после того как терапевт заподозрил у меня "повреждение печени".

Какое именно? Жировую инфильтрацию. Он придумал яркий образ, чтобы на пальцах объяснить мне этот диагноз: "Представь себе, что внутри клеток печени образуются жировые отложения и она, раздуваясь, становится похожа на комок слежавшейся кабачковой икры". Доктор явно не пожалел ни мое воображение, ни меня. Похоже, он решил, что я выпиваю в течение недели далеко не 3–4 стандартных порции алкоголя (1 стандартная порция алкоголя — это 330 мл пива или 40 мл крепкого алкоголя), как указал в анкете, а гораздо больше. Никто не любит алкоголиков, которые сами превращают свою печень в фуа-гра.

Несколько недель спустя, сидя в кабинете гастроэнтеролога, я повторял про себя как мантру, что порция алкоголя в день — это полезно, я где-то читал. Но долговязый седой врач обманул мои ожидания. Сначала он долго расспрашивал о том, как моя мать болела диабетом, а потом решил уточнить: "Вы едите хлеб, рис, сахар, картофель, макароны?"

Да, конечно. А еще я дышу кислородом и пью воду.

НОРМАЛЬНАЯ ПЕЧЕНЬ
Здоровый орган именно такой: худой и красивый

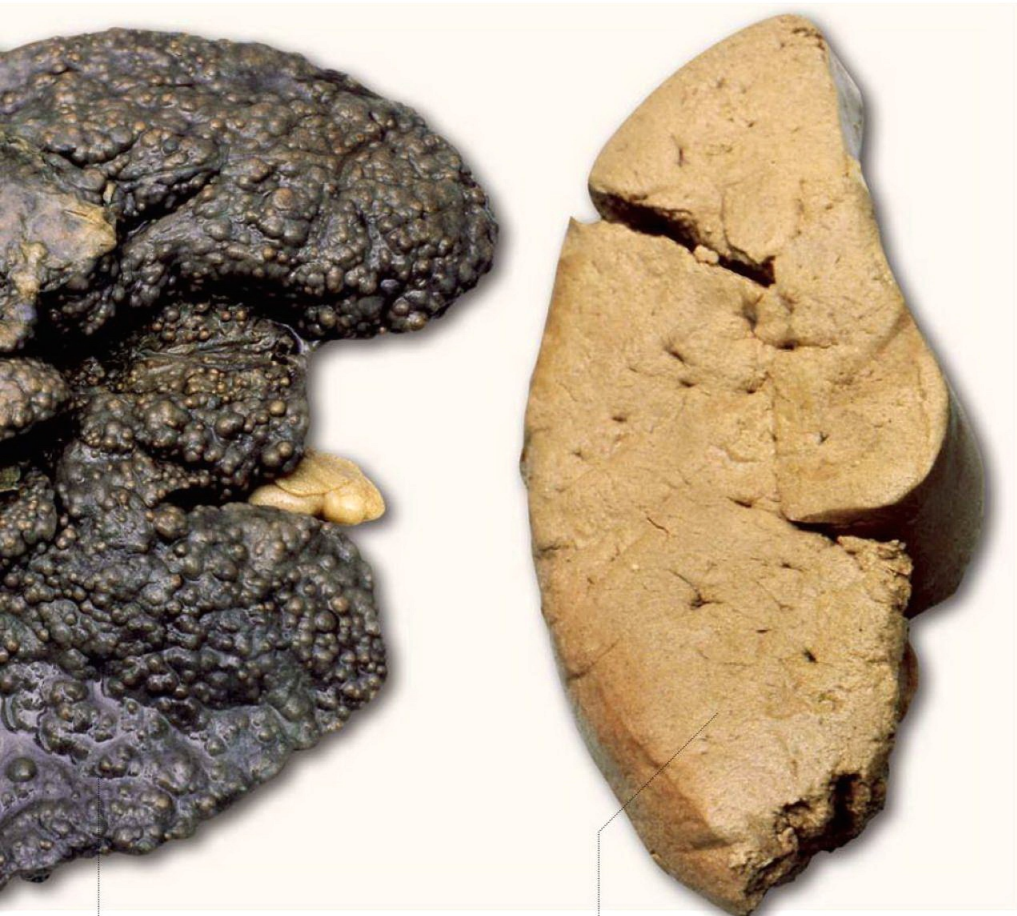
Даже не пощупав мой живот, гастроэнтеролог откинулся в кресле и заявил, что готов биться об заклад: мои проблемы не связаны напрямую с употреблением спиртного. Жир действительно проник в мою печень (этот факт потом подтвердили УЗИ и биопсия), но не из-за алкоголя, и поэтому моя болезнь называется "Неалкогольная жировая болезнь печени", или сокращенно НЖБП.

Другими словами, я разгуливаю по свету с куском сала в правом боку.

ПОЧЕМУ ОНА ТАКАЯ ПЛОХАЯ

Что удивило меня больше собственного диагноза, так это то, что трем моим друзьям недавно поставили точно такой же. Представляешь, здоровые малопьющие мужики в возрасте 30–35 лет, а тут ожирение печени. С чего?

С того, что мы все толстые. Согласно исследованию, опубликованному в American Journal of Epidemiology, НЖБП встречается у 19% американцев, причем мужчины в возрасте 30 лет и старше в этой статистике — на первых строчках. В странах Западной Европы и Украине ситуация похожая. Специалисты напрямую связывают эту болезнь с сочетанием двух факторов риска: ожирением и наследственной предрасположенностью к диабету (отсюда интерес гастроэнтеролога к диабету моей матери). Врачи уже давно говорят об эпидемии ожирения в Западной Европе и Америке, причем она стремительно набирает обороты. Так, например, согласно про-



ЦИРРОЗНАЯ ПЕЧЕНЬ
Много рубцовой ткани, которая препятствует нормальному притоку крови к печени

ПЕЧЕНЬ С ЖИРОВОЙ ИНФИЛЬТРАЦИЕЙ
В ее клетках накопилось много жира

Алкоголь и жир в печени

Нам не хочется, чтобы после прочтения этой заметки у тебя сложилось впечатление, будто большинство проблем с печенью у мужского населения нашей планеты напрямую не связано с употреблением спиртного. Просто в этот раз мы решили тебе рассказать, что серьезные заболевания печени вызывает не только избыточное потребление алкоголя, но и ожирение. То есть если ты мало пьешь, но много ешь жирного и сладкого, то тоже рискуешь заработать цирроз. Пожалуйста, зачитавшись этим материалом, не забывай, что верно и обратное утверждение: если ты в отличной форме, но злоупотребляешь спиртным, то твоей печени тоже грозит жировая инфильтрация со всеми вытекающими из нее последствиями в виде гепатоза и цирроза.

МНЕ ПРИДЕТСЯ ИЗМЕНИТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЫЙ РАЗ И НАВСЕГДА

гнозу, подготовленному по заказу правительства Великобритании, ожидается, что к 2050 году в этой стране 60% всех взрослых мужчин навсегда потеряют из вида свой пенис. Кстати, жировую инфильтрацию печени могут запускать и другие причины, например отравление, вызванное избыточным потреблением спиртного. Но про эти риски ты хорошо осведомлен и без нас, в Украине про алкогольный цирроз знают все мужчины старше 15 лет.

Чем опасен жир в твоей печени? Мариана Лазо, занимающаяся изучением НЖБП в Университете Джона Хопкинса (США), утверждает, что жировые отложения в печени, появившиеся под воздействием избыточного веса, есть у 30% американцев, но проблемы со здоровьем возникают не у всех. Диагноз НЖБП обычно ставят только тогда, когда процент жира превышает 5–10%. С этого момента, если не предпринимать никаких действий, сала в твоей печени будет становиться все больше, пока ты не заработаешь неалкогольный стеатогепатит (НАСГ), то есть следующую стадию жировой болезни печени, на которой в органе появляются необратимые изменения вроде рубцов. Дальше процесс разрушения печени уже сложно повернуть вспять, и, скорее всего, тебя ждет цирроз, а потом и полный отказ жизненно важного органа. Кроме того, НЖБП может приводить к развитию рака печени, который практически неизлечим.

Главная же опасность жировой инфильтрации печени заключается в том, что от диагноза НЖБП до диагноза НАСГ обычно проходят годы, если не десятилетия, в течение которых у тебя нет практически никаких симптомов. Зачастую единственный косвенный признак развивающейся НЖБП — это, как у меня, повышенный уровень некоторых ферментов печени в крови.

Думаю, настал момент, когда тебе стоит узнать и хорошие новости. На наше счастье, печень человека знаменита своей способностью восстанавливаться. Так, по словам Лазо, если пациентам с НЖБП удается похудеть на 5%, то их результаты анализов на печеночные ферменты резко улучшаются. Именно поэтому при лечении НЖБП многие врачи рекомендуют пациентам диету с пониженным содержанием простых углеводов, особенно таких, как мука и сахар (печень может перерабатывать излишки углеводов в собственные жировые отложения). Кроме того, важна физическая нагрузка — согласно исследованию, опубликованному в журнале Gut, силовые тренировки 3 раза в неделю в течение 8 недель снижают содержание жира в печени на 13% за счет ускорения метаболизма жировой ткани. Также есть исследования, утверждающие, что с НЖБП эффективно борются и аэробные тренировки.

НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА

Учитывая, что у меня оказалась ранняя стадия НЖБП, гастроэнтеролог был уверен, что я смогу восполнить ущерб, который нанес своей печени. Он посоветовал мне продолжать регулярные пробежки и резко сократить прием углеводов. Причем отказаться не только от пончиков, но и, например, от богатых фруктозой вишни и винограда. Везде пишут, что любая проблема с печенью усугубляется алкоголем, но мне врач сказал, что кружка пива или порция виски изредка не навредит. Мы сошлись на том, что мне можно две порции алкоголя в неделю. Я заменил на столе обычный хлеб цельнозерновым, а белый рис — коричневым, полностью исключил из диеты картошку фри и картофельное пюре, а также большинство жареных и жирных блюд, чтобы попытаться снизить общий объем потребляемых калорий. Их место на моей тарелке заняли салаты и листовая зелень.

В результате за полгода я скинул около 20 кг. Но как бы меня ни радовали показания весов, главным результатом шестимесячного умерщвления плоти должно было стать упавшее до нормы содержание печеночных ферментов в моей крови. Так и случилось. Я вздохнул с облегчением. На этом хотелось бы поставить точку, но тогда ты не узнаешь всей правды о НЖБП (если тебе надоела эта аббревиатура, можешь пользоваться словосочетанием “стеатоз печени” — это он и есть).

РЕАЛЬНЫЙ МУЖИК

Как известно, в кино свадьбой все заканчивается, а в реальной жизни с нее все только начинается. Увы, я был так воодушевлен быстрой победой над жиром в печенке, что начал скатываться к прежнему образу жизни: разрешил себе десерты, стал помогать дочери справляться с картошкой фри из хэппимилов. И чем, думаешь, ответила моя печень на послабления в диете? Точно: накоплением новых запасов жирка. Еще через полгода у меня опять повысился уровень печеночных ферментов в крови. Когда гастроэнтеролог увидел анализы, он сказал, что мне придется изменить режим питания на здоровый раз и навсегда. Честно говоря, я мысленно поклялся так и сделать. Это лучше, чем растить в животе что-то похожее на комок слежавшейся кабачковой икры, который к тому же лет через 10, скорее всего, сведет меня в могилу. ■

ПЯТЬ СПОСОБОВ СОХРАНИТЬ ПЕЧЕНЬ

Давай ей правильный корм, следи за ней, и она не будет беспокоить тебя до конца жизни.

1 Разгрузи тело

Если у тебя избыточный вес или вообще ожирение, сбрось лишние килограммы. Чрезмерные жировые отложения среди прочего вызывают повышение инсулинорезистентности, которая считается одним из главных факторов развития НЖБП.

■ **Твоя цель** Следи за тем, чтобы твой индекс массы тела никогда не был больше 23. Ученые из Тайваня установили, что это идеальный показатель для тех, кто хочет избежать стеатоза печени. Для примера: именно такой индекс массы тела будет у парня ростом 178 см при весе 73 кг.

2 Смени меню

Твоя печень разлагает жиры и углеводы, которые ты так любишь, а также выводит токсины. Другими словами: на ней лежит тяжкий труд по нейтрализации всей гадости, которой ты пичкаешь себя за столом. Облегчи печени эту задачу, изменив рацион.

■ **Твоя цель** Утоляй голод орехами, семечками, зелеными овощами и жирной рыбой. Ученые из Южной Кореи обнаружили, что такая диета успешно защищает мужчин от НЖБП, так как в этих продуктах много витамина К, соли фолиевой кислоты и омега-3 жирных кислот.

3 Жги в спортзале

Регулярные тренировки помогут твоему организму жечь липиды прямо в крови, пока они не успели добраться до печени.

■ **Твоя цель** Посещай спортзал не меньше трех раз в неделю. Исследования, проведенные в Южной Корее и Великобритании, показали, что это тот минимум, который способен защитить тебя от неалкогольной жировой болезни печени. Причем не важно, какие именно упражнения ты будешь делать, главное — делай хоть какие-нибудь.

4 Не топи ее в вине

Твоя печень страдает, если ты жирный и ешь жирную пищу. Печень также страдает, если ты заливаешь организм спиртным, а она не успевает справляться с продуктами распада алкоголя. А если ты жирный, ешь жирное, да еще и бухаешь — тебе вообще кранты.

■ **Твоя цель** Если не можешь не пить вообще, пей не больше 2 стандартных порций алкоголя в день. По данным исследования, опубликованного в Journal of Hepatology, так ты в 2 раза уменьшишь риск получить НЖБП, даже если имеешь лишний вес.

5 Следи за дозой

Парацетамол в рекомендованных дозах хорошо обезболивает, но злоупотреблять им не стоит. В США, по данным Управления по контролю за продуктами и лекарствами (FDA), именно передозировка парацетамола — главная причина острой печеночной недостаточности.

■ **Твоя цель** Употребляй не больше 4000 мг в день. И не забывай, что парацетамол не только самостоятельный препарат, но и входит в состав многих других лекарственных средств, например тех, что снимают симптомы простуды.

Импульс №3

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

3:1

СТАТИСТИЧЕСКОЕ СООТНОШЕНИЕ БОЛЕЮЩИХ ЦИРРОЗОМ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В МИРЕ. КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЮ ПЕЧЕНЬ ОТ ВСЕХ НАПАСТЕЙ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 90

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

$500 000

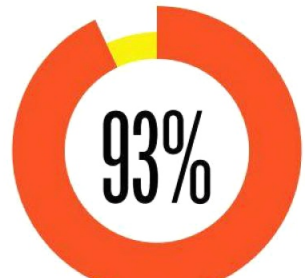
В ЭТУ СУММУ ОЦЕНИЛА МОДЕЛЬ ЖУРНАЛА PLAYBOY ЭЛИЗАБЕТ ДИКСОН СВОЮ ЖЕРТВУ ИСКУССТВУ — ГРОМАДНЫЙ СИНЯК НА ЗАДНИЦЕ, ПОЛУЧЕННЫЙ В ХОДЕ СЪЕМОК. ИДУТ СУДЕБНЫЕ РАЗБИРАТЕЛЬСТВА, ИСХОД ДЕЛА НЕЯСЕН. А ПОКА ПОЛЮБУЙСЯ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫМ ПУТЕВОДИТЕЛЕМ ПО СТОЛЬ ЖЕ ЦЕННЫМ ЖЕНСКИМ ЯГОДИЦАМ — НА СТР. 68

КЮР

НАЦИОНАЛЬНОЕ КАЛМЫЦКОЕ БЛЮДО — БАРАН, ТУШЕННЫЙ НА УГЛЯХ В ЗЕМЛЯНОЙ ЯМЕ В СОБСТВЕННОМ СОКУ В СОБСТВЕННОМ ЖЕ ЖЕЛУДКЕ. ГОТОВИТСЯ ПОЧТИ СУТКИ. РЕЦЕПТЫ БОЛЕЕ ПРОСТОЙ И БЫСТРОЙ ЕДЫ ИЗ МОЛОДОГО БАРАШКА — МОЖНО НАЙТИ НА СТР. 64

2650

ДО НАШЕЙ ЭРЫ. К ЭТОМУ ВРЕМЕНИ ОТНОСЯТСЯ ПЕРВЫЕ СВИДЕТЕЛЬСТВА СУЩЕСТВОВАНИЯ "МАСЛЯНОЙ" БОРЬБЫ В ДРЕВНЕМ ЕГИПТЕ И АССИРИИ. О ТОМ, ЧЕМУ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ У СОВРЕМЕННЫХ БОРЦОВ КИРКПИНАРА, — НА СТР. 56



РАБОТНИКОВ ХОТЯ БЫ РАЗ ИСПЫТЫВАЛИ СТРЕСС НА РАБОТЕ, СОГЛАСНО ПОСЛЕДНЕМУ ОПРОСУ ПОРТАЛА HEADHUNTER. ЛЕГЧЕ ЛИ ЖИТЬ, ЕСЛИ ПЛЕВАТЬ НА СОЦИАЛЬНЫЕ НОРМЫ И ХОДИТЬ ПО ГОЛОВАМ КОЛЛЕГ, — ВЫЯСНИ НА СТР. 76

ДОРОГА БЕЗ СМЕРТИ

НАШ АВТОР ВИТАЛИЙ ЗОРИН СОБИРАЛСЯ НАПИСАТЬ О ЗНАМЕНИТОЙ “ТРОПЕ СМЕРТИ” В КИТАЙСКИХ ГОРАХ ХУАНШАНЬ. В ИТОГЕ У НЕГО ПОЛУЧИЛСЯ РАССКАЗ О ТОМ, КАК ОДНА БУКВА МОЖЕТ ОБОЙТИСЬ В 650 ДОЛЛАРОВ.

КОРОТКИЙ ВИДЕООТЧЕТ ОБ ЭТОМ ПУТЕШЕСТВИИ СМОТРИ НА MENSHEALTH.COM.UA

ЧТО Самая смертельная из всех "дорог смерти" в мире.
ГДЕ Городок Хуашань, в 100 км от Сианя (Китай).
ЗАЧЕМ В который раз убедиться, что многим смертям не бывать.
КАК На самолете из Пекина или Шанхая до Сианя, затем 1 час на поезде, 30 минут — на автобусе, 20 минут — на канатной дороге и еще 2 часа пешком.

“Ван пипл!” — китайский таксист посмотрел на меня. Я на всякий случай сделал нейтральное, в высшей степени политкорректное выражение лица. “Ван пипл!” — вдвое громче настаивал тот спустя минуту. Я безуспешно пытался понять, что ему от меня нужно. “Ван! Пипл!” — изо всех сил торопил меня китаец и ткнул локтем мне в бок. Он уже полчаса увозил меня из каких-то трущоб в аэропорт маленького (2,5 млн) по местным понятиям городишки. Я сообразил. “Да, — отвечаю, — один я тут”. — “Ин Чина?” — “Да, в Китае”. — “Ван пипл?” — “Ну да!” — “Но лэнгвидж?” — усугублял таксист. — “Не, не знаю”, — грустно кивал я. — “Но груп?” — “Ага, без группы”, — ненавижу поддерживать разговор с аборигенами из вежливости. — “Но гид?” Я просто кивнул, давая ему понять, что утратил энтузиазм. И тут он, хохоча, выдал: “Ну ты идиот!” Нет, сказал-то он на своем, но смысл его слов не вызывал у меня никаких сомнений.

В Китае я был не раз, в основном по работе — посещал выставки, жил в гостиницах, общался с коллегами-европейцами. А тут приехал как турист, и сразу не задалось. Прикинул по гугловской карте: от аэропорта до автовокзала — минут 15, через речку, максимум 20. Написал слово “автовокзал” иероглифами, показал водителю. Он кивнул, поехали. Полчаса едем, час. Я решаюсь проверить масштаб просмотренной карты — и вдруг понимаю, что там больше 100 км езды, а речушка в реальности — залив, другого берега которого даже не видно. Масштабы китайских городов другие и требуют географической адаптации.

На знаменитую “тропу смерти” в китайских горах я посматривал давно. Из всех “смертельных дорог” мира эта считается самой-самой. Через три самолета, один автобус и двоих таксистов, поздним вечером, я оказался в чудесном горном местечке под названием Хуаншань. В шестой по счету гостинице из тех, в которые я заглядывал, наконец обнаружил девушку, сносно понимающую английский. Как только происходит встреча с носителем китайского и английского языков в одном лице, настоятельно рекомендую не оставлять его в покое, пока не выясните все интересующие вас подробности, заставив писать ответы иероглифами. Я сразу открыл туркарту горных окрестностей, расспросил, куда идут автобус, канатная дорога и фуникулер. Сказал, что завтра мне надо “экзектли” на “дэз роад”. “А! Так тебе на олд роад нужно!” — почему-то сказала администратор. “Вот сюда, потом сюда и сюда. За пару часов справишься”, — она сделала карандашом отметки в карте. Чтобы убедиться, я достал лэптоп, нашел в Сети фото “тропы смерти” и показал собеседнице. Она посмотрела и почему-то очень неуверенно сказала: “Да, это старый участок. Он может быть закрыт из-за плохого технического состояния”. “Ну так из-за этого плохого состояния все туда и лезут”, — удивился я маркетинговому непониманию аборигенки. “Или это вообще не тут”, — наивно добавила она. “А где же?” — я ухмыльнулся.

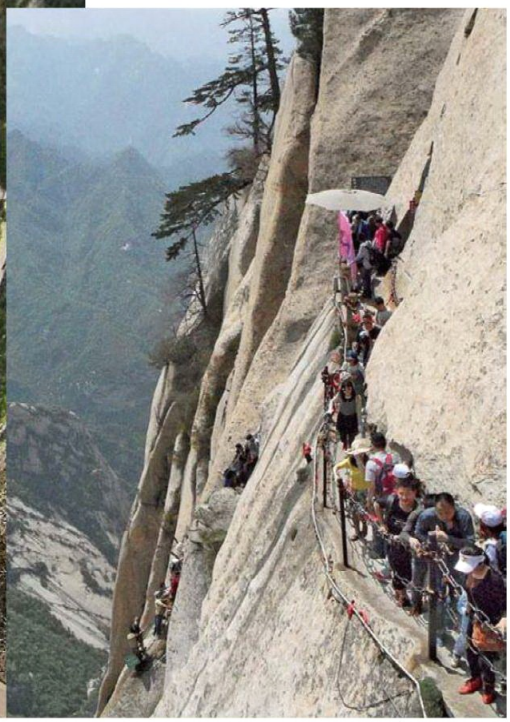
Нужно было что-то впервые за долгий день съесть, и я поплелся в единственную работавшую до сих пор забегаловку. Интуитивно сошелся со старой официанткой на чикен карри. Надо сказать, что сильнее китайцев испоганивать продукты умеют только корейцы. В полученной миске я без труда (семестр обучения в медучилище не прошел даром) распознал все органы животного — от головы и желудка до когтей. Еще 5 минут ушло на объяснение, как выглядят нож и вилка. В радиусе больше 100 км от Шанхая и Пекина эти столовые приборы советую носить с собой. В противном случае максимум, на что сможете рассчитывать, — это фарфоровая ложка.

Официантке же и еще паре посетителей я опять предъявил для опознания фотографии “смертельной тропинки”. Все они удивленно сказали, что ничего подобного тут нет. Тревога стала одолевать меня по пути обратно в гостиницу.

Есть у меня легендарный приятель. Лет 15 назад он купил путевку. В группе на него смотрели с опаской. Дизайнерские джинсы и туфли вызывали непонимание попутчиков, поголовно обутых в кроссовки и с рюкзаками. Прибыв в Непал, приятель приобрел-таки нужную экипировку и шапку, группа ушла на 10-дневный трекинг

к южному подножию Эвереста. Мой герой практически все это время молчал. Никто к нему особо и не приставал — мало ли над чем помедитировать едут в Непал. И только спустя неделю после возвращения из путешествия приятель признался в том, что путевку-то он покупал в Неаполь! Эту историю знают все старожилы украинского туррынка. Если бы мне кто-то сказал, что нечто подобное может произойти со мной, — я бы его убил.

Погуглив несколько минут, я понял, что нахожусь в ХуаНшане. А “тропа смерти”, чтоб ее, — в Хуашане. Разми-

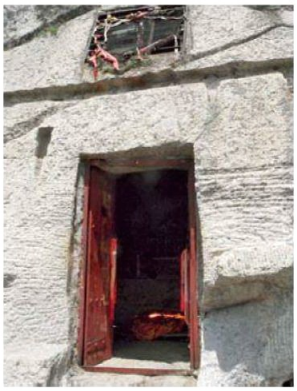


нулись. Следующие 5 минут я чуть ли не бил лэптопом о стол и катался по полу в слезах от дикого хохота над собой! Остановил меня только сосед, постучавший в дверь спросить, все ли у меня в порядке. Еще через пару минут я понял, что я всего в 650 долларах от нужного места. По китайским понятиям — совсем рядом: еще два самолета и поезд. Проверил остаток на карточке, порадовал своего авиаагента историей. 25 баксов роуминга — и вот новые билеты на руках. Безысходность начала рассеиваться.

СМОТРИ НЕ ПЕРЕПУТАЙ

	Хуашань	Хуаншань
Находится черт знает где?	да	да
На гору нужно добираться на автобусе и канатной дороге?	да	да
Стоимость хорошей гостиницы в $	50–60	120–150
Курицу карри лучше не заказывать?	да	да
Пешее путешествие по горам займет 5–6 часов?	да	да
Можно перепутать это место с другими китайскими горами?	да	да
Есть банкомат?	нет	да
Количество английских слов, которые знают таксисты	0	3
Есть “тропа смерти”?	да	нет

Следующий приступ паники охватил меня ровно через сутки. Я 40 минут гонял по залу отправления Северного вокзала города Сиань в поисках билетной кассы. Вокзал размером с три стадиона, десятки тысяч китайцев (европейцев за 10 дней поездки я встретил всего дважды), сотни поездов... Видел даже указатель ticket office со стрелочкой, но она упиралась в стену. Обнаружил два билетных автомата, которые, естественно, не принимали карту Visa. На меня нахлынуло неведомое



с детства желание расплакаться! Полицейские косились в мою сторону, продавщицы сувениров дважды посылали в туалет (ну да, вид-то у меня был тревожный и нетерпеливый). Что такое ticket office, никто не имел понятия. Я достал 100 юаней, встал в центр зала и 10 минут показывал пантомиму, озвученную так: “Ай нид ту бай э тикет (достаю разные билеты из своих карманов), чтобы ту-ту (паровозный жест руками) в Хуашань”. Китай явно живет в другом мире. Наши жесты типа “ням-ням” или “пи-пи”, спасшие сотни туристов во многих странах, китайцам абсолютно чужды. Родители с удовольствием тащили за шиворот своих детей поглазеть на разговаривающего белого. Если бы была шляпа, я бы как раз и насобирал пожертвований на билет. Особо внимательный зритель взял у меня из рук сотню и протянул два полтинника. Мой жест “ту-ту” он расценил по-своему.

Тут-то я понял, почему китайцы во всем мире ходят толпой за гидом, который несет флажок на палочке. Ведь если мы в Китае чувствуем себя чужими, то для китайца весь мир чужд, непонятен и агрессивен. И если он упустит из виду этот флажок, то, может быть, проголодается, простудится и даже умрет. Вскоре я таки обнаружил эскалатор на нижний уровень, а там и сотни касс.

И наконец уже следующим утром я стоял у подножия гор Хуашань высотой примерно с нашу Говерлу, более 2 тысяч метров, и сжимал во вспотевшей ладони последнюю подсказку — листок с четырьмя иероглифами, означавшими “тропу смерти”. Канатная дорога состояла из шести иероглифов, и до нее нужно было пропыхтеть еще с тысячу ступенек вверх.

Сам горный массив визуально напоминает Ай-Петри, только вот размах гораздо больший. Четыре пика (по названиям сторон света) соединены сносно проходимыми тропинками и лестницами, маршрут практически закольцован. Двухкилометровая канатная дорога, построенная канадцами, с перепадом высоты более километра впечатляет не менее самих гор. Не без удовольствия я узнал у попутчиков в кабинке канатки, что искомые мной четыре иероглифа находятся рядом с Южным пиком и потеть до “тропы смерти” всего лишь около полутора часов.

Осушив по пути пару бутылок воды, наконец я уперся в хвост очереди желающих попасть на тропу. Перегнувшись за ограждение, увидел пару десятков китайцев, висящих на отвесной скале и пытающихся разминуться с теми, кто по-

МАЛЫЙ РУССКО-КИТАЙСКИЙ РАЗГОВОРНИК

— Здесь часто падают украинцы? А китайцы?	乌克兰人常常落在这里？和中国人？	Вукхелан жен чханчхан луо дзай жели? Хе Джунгуо жен?
— Если я сильно вспотею, вы сделаете скидку?	如果我被大量出汗，你有折扣吗？	Жугуо во бей дайлян чху хан, ни ёу же кхоу ма?
— Нет, я не знаю китайского, но мой дедушка был коммунистом и даже писал письма Мао.	不，我不知道中国人，但我的祖父是一个共产党员，甚至写信给毛泽东。	Пу, во пу джидао джунгуо жен, дан во де дзуфу ши иге гунчхандан юан шенджи сье син гей маозедун.
— Где находится "дорога смерти"? Нет, это не возле крематория.	哪里是死亡的道路？不，它不是附近的火葬场。	Нали ши сыван де даолу? Пу, тха пуши фудзин де хуодзан чхан
— Эта веревка выдержит 127 человек, которые идут за мной?	这根绳子可承受一百二十七 谁跟着我？	Же ген шен дзы кхе чхеншоу и бай эр ши ци шуи генджe во?
— Если у меня нет китайского паспорта, мне продадут сладкую газировку и мороженое?	如果我没有中国护照，我会卖甜饮料和冰淇淋？	Жугуо во мейоу джун гуо худжао во хой мей тьень инляо хе бинцилин?
— Я могу описать, как выглядят нож и вилка. Сможете вылепить мне их из глины?	我无法用语言形容的刀和叉的样子。我可以塑造出来的粘土？	Во вуфа юн юян синджун де дао хе чха де яндзы. Во кхеи сюдзао чхулай де ньентху
— Это курица или собака? У вас есть корейско-китайский словарь?	这是一个先有鸡还是狗？你有韩国中国的字典？	Дже ши иге сьен йоу дзи хайши гоу? Ни йоу хангуо джунгуо де зыдьен?
— Вы уверены, что это надо есть ртом?	你确定它应该有一张嘴？	Ни цюединг тха ингай йоуи джандзуи?
— Вы можете перестать делать массаж ногами и сделать мне массаж ног?	你可以停下来按摩你的脚，使我成为一个足部按摩？	Ни кхеи тхин сялай анмао ни де дзяо ши во чхенвей иге дзу пу анмао?
— Нет, это не марихуана, это черный хлеб, мы его едим.	不，这不是大麻，它的黑面包，我们吃它	Пу, дже пуши дама тха де хей мьенбао вомен чи тха
— Если я сорвусь со скалы, то вот по этому телефону не звоните.	如果我掉下悬崖，它不是对这款手机的来电！	Жугуо во дяо ся сюаня, тха буши дой дже кхуан шоудзи де лайдьен!

чему-то карабкался вверх. Несмотря на все преодоленные препятствия, лезть туда сразу расхотелось, но это была минутная слабость. Очередь оказалась спровоцирована необходимостью надеть грудную страховку с двумя карабинами. Выпускающий на маршрут инструктор особо не церемонился, не глядя объясняя азиатам, как правильно пользоваться усами и карабинами.

Лично я разочаровался спустя пару минут после начала маршрута. Да, высоко и красиво, но чувства страха я не испытал. Дело в том, что ты все время находишься на собственных трех точках опоры, плюс скользящие карабины тебя постоянно страхуют. Оступиться довольно-таки сложно. Вся дорога — это всего метров 200. И при отсутствии трафика, не перестегивая карабины (для опытных там все-таки довольно безопасно), весь маршрут можно преодолеть за 2 минуты. Ну, за 2,5.

Заканчивается "тропа смерти" ничем. Вернее, какой-то пещерой монаха, вырубленной в скале, после которой надо разворачиваться и по тем же пробкам из людей следовать обратно. Сначала я расстроился из-за присутствия уймы народа. Но потом до меня дошло, что в человеческих пробках и заключается вся прелесть действа. Плюс я оказался самым крупным на маршруте, и 40-килограммовым китаянкам было довольно страшно через меня перебираться. Нежно придерживая за талию и попу, помогаешь им перебросить карабины и нащупать ногой очередную точку опоры между твоих ног (перебирание парней через меня было, конечно, менее эмоциональным).

Гвоздь (в прямом смысле) всей программы забит в последней трети маршрута. Все на него становятся двумя ногами и фотографируют километровую бездну под собой. В результате снимки выглядят очень драматично. В этом вся прелесть места: какие ракурсы ни бери — все равно получится страшно! Но секрет гвоздя в том, что ты не балансируешь на нем, пытаясь не потерять равновесие, а практически лежишь на скале. Простите за то, что подставляю своим откровением всех побывавших на "тропе смерти" и рассказывавших друзьям о ручейках холодного пота и дрожащих коленках. Приношу свои извинения также тем, кто только собирается туда попасть в предвкушении суперострых ощущений.

На обратном пути я вошел во вкус и уже провоцировал пробки самостоятельно и осознанно: выбирая самый опасный участок, имитировал возню с застрявшими карабинами или со сменой батареек в камере.

По завершении аттракциона я снял страховку и вернулся к небольшой келье монаха, где все оставляют свои рюкзаки перед входом на тропу. Монах (как я думал, заметив меня) довольно картинно вырисовывал кисточкой иероглифы — обычно так поступают в ожидании фотографирования туристами и бакшиша. Я протянул ему 50 гривен, на что он отреагировал неожиданно: гневно на меня зыркнул и мотнул головой так, что меня чуть не снесло ветром в пропасть. Несмотря на аттракцион на тропе, видимо, в Китае еще осталось много настоящего. ■

ТЕКСТ: ВИТАЛИЙ ЗОРИН, ФОТО: CORBIS, ВИТАЛИЙ ЗОРИН

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

УЛЫБАЕМСЯ И МАШЕМ

MH продолжает летнюю серию публикаций о тренировках на свежем воздухе. В этот раз речь пойдет о сэндбэге (он же мешок с песком), а также о беспроигрышном сочетании кувалды и автомобильной покрышки.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ
ФОТО: АНДРЕЙ БУНДИН

ФОТО: DIOMEDIA

Если говорить в общем, то оба снаряда — и сэндбэг, и кувалда/шина — крайне эффективно развивают функциональную силу, выносливость, ловкость и резко увеличивают метаболический отклик, а все потому что упражнения с ними основаны на комплексных, сложнокоординационных движениях. С другой стороны, при составлении тренировочной программы упражнения с этими снарядами стоит различать: место тренинга с мешком — в силовой части тренировки, а тренинг с кувалдой — это своего рода высокоинтенсивное кардио.

Упражнений с сэндбэгом много, и мы их поделили на 4 группы в зависимости от того эффекта, на который они нацелены в первую очередь: первая группа развивает преимущественно мышцы верхней половины тела, вторая — мышцы нижней половины тела, третья — мышцы кора, а в четвертую вошли упражнения, которые сильнее всего ускоряют метаболический отклик. При работе с кувалдой главный акцент всегда ставится на функциональной силе мышц плечевого пояса, предплечий и кора.

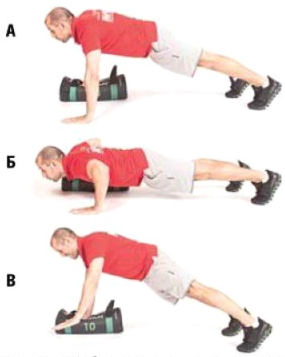
1. СЭНДБЭГ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХА ТЕЛА

Изменяющийся центр тяжести мешка позволяет давать непривычную нагрузку на грудные, широчайшие, дельтовидные и мышцы плеча, сопровождая все это тренировкой кора.

1. Отжимания на одной руке

Положи мешок сбоку от себя и встань в упор лежа, поставив одну руку на мешок, а другую — на пол. Ступни поставь на ширине плеч (А). Согнув руки, опустись как можно ближе к полу (Б). Теперь выпрями руки и останься на секунду на одной руке, стоящей на мешке, оторвав при этом ладонь другой руки от пола (В). Повтори.



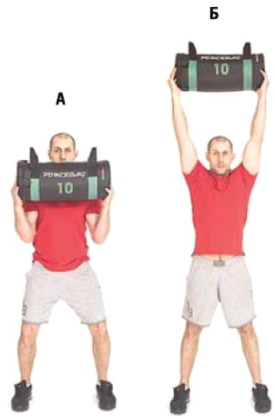
Важно Упражнение будет выполнено правильно, если держать мышцы живота в постоянном напряжении на протяжении всего подхода.

2. Тяга в наклоне

Возьми мешок за рукояти, ступни поставь на ширине таза и наклонись вперед так, чтобы кисти опустились чуть ниже коленей (А). Сводя лопатки, подтяни мешок к животу (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

3. Жим стоя

Возьми мешок за края и подними к груди. Ступни держи чуть шире плеч, спину выпрями, ноги чуть согни в коленях (А). Огибая подбородок, выжми мешок строго над головой (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

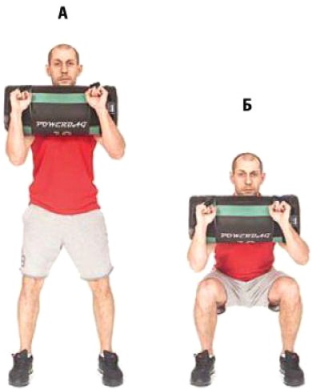


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НИЗА ТЕЛА

Нагружаем ноги и на сдачу попутно качаем кор, как это всегда бывает при любых тренировках с мешком.

1. Фронтальные приседания

Поставь ступни на ширине плеч, чуть разверни мыски в стороны, немного согни ноги в коленях и закинь мешок на передние дельты (как на фото). Можешь держать его как за рукояти, так и просто снизу, обхватив, как бревно (А). Согнув ноги, но не отрывая от пола пяток и не округляя спины, сядь в полуприсед (Б). Вернись в исходное и повтори.



2. Присед с мешком на одном плече

Поставь ступни на ширине плеч. Закинь мешок на правое плечо, чуть согни ноги в коленях и выпрями спину (А). Опустись в полуприсед (Б). Следи за тем, чтобы корпус не отклонялся в сторону. Сделав все повторы, перемести мешок на левое плечо и начни сначала. Это будет один подход.

3. Присед с вертикальным мешком

Это, пожалуй, самый сложный вариант приседаний, выполняемых с мешком. Помимо мышц ног, тут активно работают и все мышцы корпуса. Поставь ноги чуть шире плеч, немного согни их и возьми мешок так, как показано на фото, — крепко удерживая его перед грудью вертикально (А). Отводя таз назад, опустись в присед (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

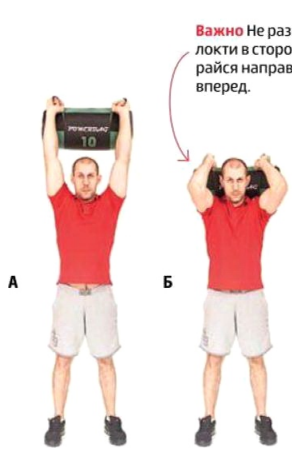
4. Заброс на плечо

Возьмись двумя руками за рукоять мешка, развернув ладони от себя. Ноги держи чуть согнутыми, чуть шире плеч **(А)**. Сгибая руки в локтях, забрось мешок на правое плечо **(Б)**. Вернись в исходное положение и сразу же забрось мешок на левое плечо **(В)**. Это был 1 повтор.

Важно Для усложнения упражнения можно выполнять его одной рукой.

5. Французский жим стоя

Подними мешок над собой на прямых руках (как на фото). Ступни держи на ширине плеч, спина прямая, ноги чуть согнуты в коленях. Подними мешок над головой **(А)**. Из этого положения, не допуская чрезмерных прогибов в поясничном отделе, согни руки в локтях и опусти мешок за голову **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



Важно Не разводи локти в стороны, старайся направлять их вперед.

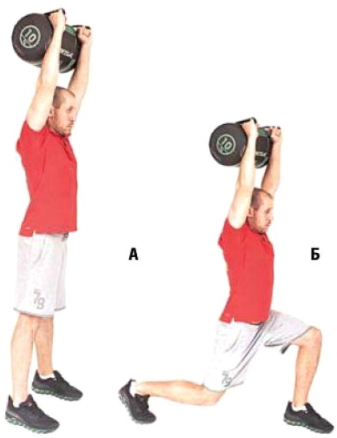
6. Высокая тяга

Поставь ноги на ширине плеч, чуть согни их в коленях, возьмись за рукояти мешка и выпрямись **(А)**. Сохраняя спину прямой, наклонись и опусти мешок ниже коленей **(Б)**. Сразу же распрямись и потяни мешок вверх, стараясь поднять его на уровень груди **(В)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Важно Не допускай наклона корпуса вперед при возвращении в исходное положение.

4. Выпады назад с мешком над головой

Поставь ступни на ширине таза, возьми мешок за рукояти и подними его над головой (как на фото). Спину держи прямо, не прогибаясь назад **(А)**. Не сгибая рук и не наклоняя их вперед или в стороны, сделай большой шаг назад правой ногой и опустись в выпад **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори с другой ноги. Движения обеими ногами считаются за 1 повтор.

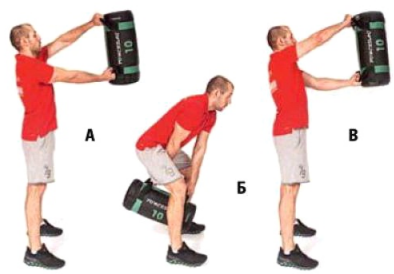


5. Румынская тяга на одной ноге

Возьми в руки мешок, одну ногу поставь вперед, перенеся на нее вес тела. Другую ногу уведи назад и поставь ее на мысок. Выпрями спину и вытяни руки **(А)**. Отводя таз назад и не округляя спины, наклонись вниз и опусти мешок до середины голени **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, смени ногу.

6. Свинги с переворотом

Поставь ноги шире плеч и немного согни их в коленях. Мешок держи за рукояти. Повернув мешок вертикально, качни его между ног и наклонись **(А)**. Сразу же подай таз вперед и вытолкни мешок на уровень плеч или чуть выше **(Б)**. Быстро переверни его, поменяв руки местами **(В)**, и повтори движение. Переворачивай мешок на каждом повторе. За 1 повтор считаются два свинга с разным положением мешка.



КАКОЙ СЭНДБЭГ ВЫБРАТЬ

Бери снаряд с возможностью регулировки веса. Как правило, это тканевая сумка с ручками и застежкой на липучке или молнии, внутрь которой помещены от четырех до шести небольших мешочков, наполненных песком. Диапазон веса — от 5 до 60 кг. Подбирай вес так, чтобы ты мог выполнить все рекомендуемые повторы в этой тренировке. По ходу занятий вес увеличивай. Песочный снаряд несложно сделать самому (ищи в Сети по запросу "сэндбэг").

МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

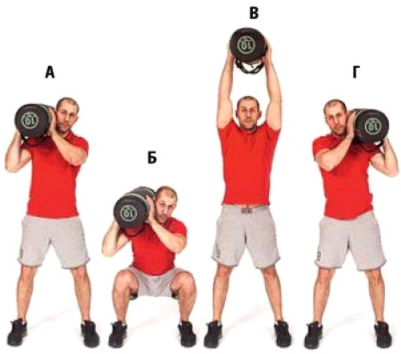
Из всех упражнений с мешком эти наиболее энергоемки, очень быстро повышают ЧСС, способствуют ускорению обмена веществ и тренировке выносливости сердечно-сосудистой системы, задействуя большинство мышечных групп сразу.

1. Трастер

Поставь ноги на ширине плеч, чуть развернув мыски наружу. Закинь мешок на передние дельты, выпрями спину и чуть согни ноги в коленях (А). Сядь в глубокий присед, не отрывая пяток от пола (Б). Мощным движением выпрями ноги и вытолкни мешок над головой (В). Верни мешок в исходное положение и повтори.

2. Присед + жим с плеча на плечо

Поставь ноги чуть шире плеч, мыски немного разверни наружу. Мешок закинь на правое плечо, удерживая его обеими руками. Стой прямо, не наклоняясь в сторону (А). Сгибая ноги, опустись в присед (Б). Теперь поднимись и, используя набранную инерцию, выжми мешок над головой (В), после чего перекинь его на левое плечо (Г). Повтори все сначала, вернув мешок на правое плечо, — это 1 повтор.

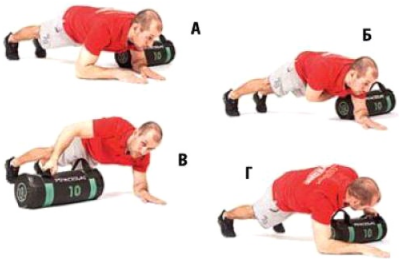


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРА

Все упражнения с мешком — это уже великолепная тренировка кора. Однако же, если тебе хочется больше, освой еще и эти два движения.

1. Латеральный грузчик

Встань в планку, опираясь на предплечья и поставив прямые ноги на ширине плеч или несколько шире. Мешок положи на пол перпендикулярно положению твоего тела слева (как на фото) (А). Не выходя из планки и по возможности не заваливая корпус ни в одну из сторон, возьмись за рукоять мешка правой рукой (Б) и потяни его влево (В). Поставь правую руку на землю и потяни мешок левой рукой в правую сторону (Г). Перемещай мешок из стороны в сторону, сохраняя правильное положение планки: корпус в одну линию с ногами, живот и ягодицы напряжены. За 1 повтор считается перемещение мешка в обе стороны.



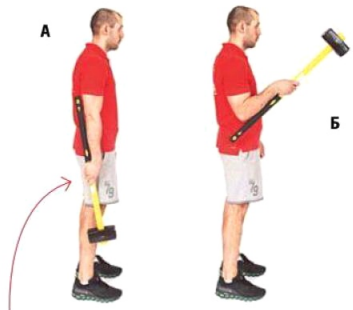
2. Скручивания

Сядь на пол, положив мешок слева от себя. Округли спину и, чуть отклонившись назад, подними немного согнутые ноги вверх. Возьмись за рукояти мешка (А). Не опуская ног на пол и не теряя равновесия, переложи снаряд на другую сторону (Б). Верни мешок в исходное и повтори. За 1 повтор считается перемещение мешка в обе стороны.

2. КУВАЛДА

1. Молоток

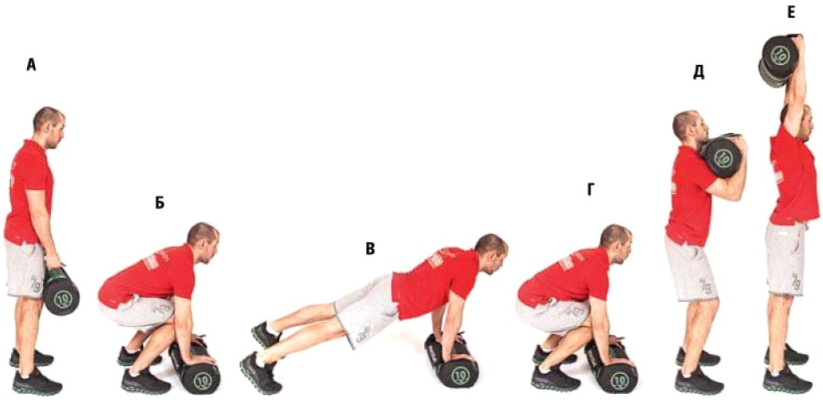
Встань прямо и возьми кувалду за середину рукояти, расположив ее параллельно предплечью. Опусти рабочую руку вниз (А). Не отрывая локтя рабочей руки от корпуса, согни ее и подними кувалду вверх (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, смени руку. Это будет один подход.



Важно Чем ближе к концу рукояти ты держишься, тем сложнее упражнение.

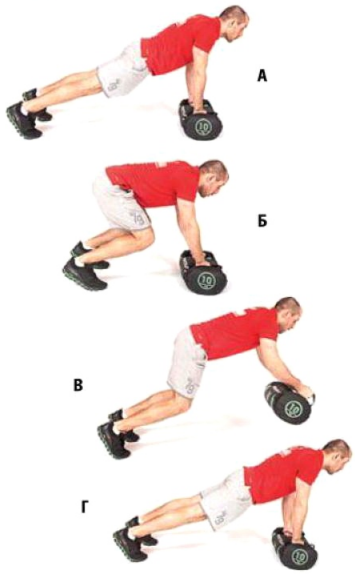
3. Берпи с толчком

Встань прямо, поставив ноги чуть шире плеч, в руки возьми мешок и опусти его перед собой (А). Согни ноги и опусти мешок на пол, упершись в него руками (Б). Отпрыгни назад, приняв упор лежа (В). Прыжком вернись в положение сидя (Г). Выпрями ноги и закинь мешок на передние дельты, выведя локти вперед (Д). Помогая себе ногами, вытолкни мешок над головой (Е). Вернись в исходное положение — получишь 1 повтор.



4. Горизонтальный грузчик

Встань в положение упора лежа, поставив руки на мешок и держась за его ручки (А). Согни ноги и прыжком перемести их на шаг ближе к мешку (Б). Оттолкнувшись руками от пола (В), сдвинь мешок вперед и выпрями ноги (Г). Повтори.



УДАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Ударные движения дают быстроту, выносливость, а также развивают мышцы кора, глазомер и нокаутирующую силу удара. Вдобавок такая работа с кувалдой — наиболее удачная и гораздо более эффективная замена любого привычного кардиотренажера.

2. Рыцарь одной рукой

Встань прямо, ноги на ширине плеч. Возьми кувалду за рукоять и держи ее в согнутой под прямым углом правой руке вертикально (А). Поведи рабочую руку влево и назад и закинь кувалду за спину (Б). Продолжая движение рукой с кувалдой вокруг левого плеча, вернись в исходное положение: кувалда перед тобой вертикально, рабочая рука согнута до прямого угла и прижата к корпусу (А). Выдержи отчетливую паузу и повтори. Сделав все повторы, смени руку.

Важно Упражнение можно выполнять как одной, так и двумя руками — вращение в последнем случае производится в обе стороны поочередно. Чем ближе к концу рукояти ты держишь кувалду, тем сложнее упражнение, и наоборот.

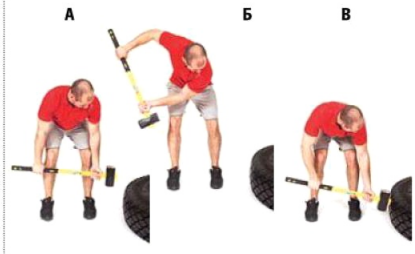
3. Удары по покрышке сверху

Подойди к покрышке, лежащей на полу, возьми кувалду и поставь правую ногу вперед. Кувалду держи вертикально — левая рука сверху, правая снизу. Выпрями спину и чуть согни ноги (А). Замахнись, поведя кувалду влево и за спину (Б). Сразу же, мощно напрягая мышцы живота, нанеси удар сверху по покрышке (В). Вернись в исходное и повтори.

Важно Не расслабляй руки в момент удара, иначе отскочившая кувалда может отправить тебя в нокаут. Старайся не использовать вес тела для увеличения силы удара, сознательно работай только кором.

4. Боковые удары по покрышке

Встань левым боком к покрышке, поставив ступни на ширине плеч. Возьмись за кувалду обеими руками, как показано на фото, и немного наклонись (А). Замахнись, повернув корпус вправо (Б), после чего, за счет сокращения косых мышц живота, нанеси удар торцом кувалды по покрышке (В). Сделав все повторы, смени сторону и начни сначала. Это будет один подход.



Важно Так же, как и в предыдущем упражнении, старайся не терять контроля за снарядом.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

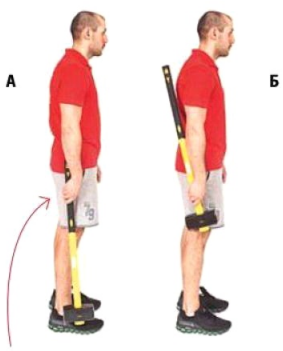
Ниже два крайне полезных для функциональной силы движения, которые дают непривычную нагрузку на привычные мышцы вроде кора, мышцы спины и предплечий и которые можно делать только с кувалдой.

1. Тяга покрышки

Возьми кувалду обеими руками за конец рукояти, встань лицом к покрышке, чуть согни ноги в коленях и зацепи ее кувалдой, словно крюком (А). Теперь, мелко перебирая ногами, начни двигаться спиной назад, стараясь не выпустить кувалду из рук и не округляя спины (Б). Пройдя 20 метров, отдохни и повтори. Одна дорожка считается за 1 повтор.

2. Пальцевая дорожка

Встань прямо и возьми кувалду за самый конец рукояти (А). Перебирая пальцами, подтяни нижний край кувалды вверх (Б). Теперь таким же манером, то есть только за счет работы пальцев, вернись в исходное положение — получишь 1 повтор. Сделав нужное количество повторов, смени руку.



Важно Тащи кувалду вверх одними пальцами.

УДАРНЫЙ КОМПЛЕКТ

Тебе нужен инструмент с ручкой длиной от 90 см. Лучше всего, если эта ручка будет приварена к головке — так головка точно не слетит в момент замаха и не травмирует восхищенных зрителей. Вес кувалды, как и сэндбэга, подбирай так, чтобы ты мог выполнить все рекомендуемые повторы в этой тренировке. При подборе покрышки для тренировки ищи снаряд как можно большего диаметра. Идеальный выбор — резина высотой с тебя (если поставить стоймя) от карьерного самосвала. Но и старые зимние катки от легковушки тоже сойдут. Вкопай в землю столб и надень покрышки на него, чтобы они были зафиксированы и не улетали от удара. Есть выход даже для тех, кто смог найти на помойке всего одну покрышку от ВАЗ-2101. Просто вкопай ее наполовину в землю и бей кувалдой по верхней части (на всякий случай уточним — покрышка должна быть закопана вертикально).

Экспресс-тренировка

Определи, тренировки какого уровня соответствуют твоему уровню подготовки. Между подходами отдыхай до полного восстановления. Если ничем больше не занимаешься, тренируйся по такой схеме 4 раза в неделю. Если ходишь в спортзал, то достаточно 2 раз в качестве разминки перед работой с тяжестями.

Обрати внимание В описании тренировок используется обозначение "МАКС" — "Выполни максимум повторов".

УПРАЖНЕНИЯ	НОВИЧОК	ОПЫТНЫЙ	ЭКСПЕРТ
1. Фронтальные приседания	3*10–12		2*25–30
2. Присед с мешком на одном плече		4*15–20	
3. Присед с вертикальным мешком			2*20–25
4. Румынская тяга на одной ноге	3*10–15 каждой ногой	2*20 каждой ногой	
5. Свинги с переворотом		3*15–20	3*макс
6. Отжимания на одной руке	3*макс	2*макс	
7. Жим стоя		3*10–15	4*15–25
8. Тяга в наклоне	3*10–15	3*15–20	4*макс
9. Заброс на плечо		2*макс	2*макс
10. Присед + жим с плеча на плечо	3*20 секунд		
11. Берпи с толчком		3*30 секунд	3*45 секунд
12. Горизонтальный грузчик			3*макс
13. Пальцевая дорожка	2*макс		
14. Молоток		3*макс	
15. Рыцарь одной или двумя руками			3*макс
16. Удары по покрышке сверху	3*30 секунд	2*45 секунд	2*60 секунд
17. Боковые удары по покрышке		2*45 секунд	2*60 секунд

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ Если ты сам хочешь составить себе тренировку, то следуй простым правилам. Размявшись, начни с пары упражнений на ноги с мешком, затем переходи к паре упражнений на верх, потом потренируй сэндбэгом кор (2 упражнения) и заверши силовой блок 1 метаболическим упражнением. В конце занятия — 4 упражнения с кувалдой.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Любишь игры с командной беготней и давно догадывался, что быстро бегать можно по-разному, но не знал, как всесторонне развить свои скоростные качества? Что ж, держи 4 главных упражнения для всех видов быстроты. Прогресс контролируй, засекая время прохождения дистанции. Для твоего удобства мы указали показатели для троечников, хорошистов и отличников скоростной подготовки.

ТЕКСТ: ДЖЕЙМС ЛАМАЙКЛ

РЫВОК 35 М ПО ПРЯМОЙ

Поверь, во что бы ты ни играл — от хоккея с мячом до австралийского футбола, — умение выложиться на все 150%, чтобы сделать один решающий бросок, тебе пригодится всегда.

КАК ТРЕНИРОВАТЬ Поставь два конуса на расстоянии 35 м друг от друга, встань у первого, согнувшись с упором на пальцы правой руки (А). Первые 10 шагов — это взрывное ускорение, во время которого ты не спешишь выпрямляться. Оставшуюся дистанцию тоже беги, наклонив корпус вперед, но уже не так сильно (Б).

ОЦЕНКА	
УД.	4,5 С
ХОР.	4,4 С
ОТЛ.	< 4,4 С

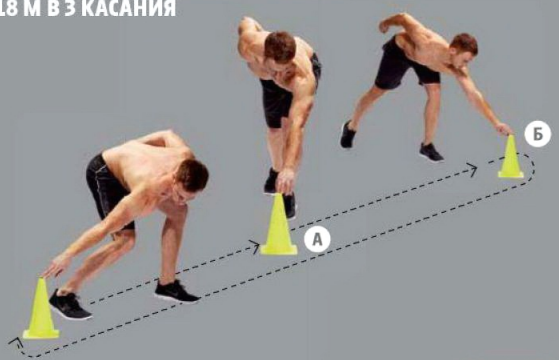
ДВА В ОДНОМ 22,5 М В 3 КАСАНИЯ

Обвел и вышел один на один. Именно для этого маневра мы тренируем спринт со сменой направления в связке с рывком.

КАК ТРЕНИРОВАТЬ Установи три конуса по углам равностороннего треугольника со сторонами 4,5 м. От первого конуса (А) беги салить второй (Б) и сразу рви когти обратно, чтобы дотронуться до первого (В). Обежав первый конус, беги через второй к третьему. Вокруг третьего конуса сделай петлю, как на рисунке (Г), и возвращайся к первому.

ОЦЕНКА	
УД.	7,3 С
ХОР.	7,1 С
ОТЛ.	< 7,1 С

СПРИНТ СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ 18 М В 3 КАСАНИЯ



Если умеешь петлять, как заяц, то защитникам противника ты будешь сниться в кошмарных снах.

КАК ТРЕНИРОВАТЬ Поставь в линию 3 конуса с интервалом 4,5 м. Начни с касания рукой среднего конуса (А), как на рисунке, затем развернись к конусу, который за тобой, ускорься и дотронься до него (Б). Следующим осаль дальний конус и закончи спринт там же, где и начал, — у среднего конуса.

ОЦЕНКА	
УД.	4,0 С
ХОР.	3,8 С
ОТЛ.	< 3,8 С

СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ЧЕЛНОЧОК 6 РАЗ ПО 35 М

Соперника иногда нужно уметь перебегать, да так, чтобы не убежать потом в кусты с позывами к рвоте. Для развития этого навыка и нужен челночок.

КАК ТРЕНИРОВАТЬ Поставь два конуса на расстоянии 35 м друг от друга. Максимально выкладываясь, беги от первого конуса (А) ко второму (Б). Закончи дистанцию касанием, передохни 10 с. и беги обратно (В) — салить первый конус. Продолжай в том же режиме еще 4 раза по 35 м.

ОЦЕНКА	
УД.	90 С
ХОР.	85 С
ОТЛ.	< 83 С

ФОТО: KATHERINE PISIOLEK

ТВОЯ НОВАЯ СИЛЬНАЯ ПОЛОВИНА

Катаюсь на вейкборде, пытаюсь разучивать трюки, но ничего не получается — тренер говорит, что у меня слабые ноги, плохо развито чувство равновесия и не хватает выносливости. Как побороть мои недостатки?

АРТУР

Попробуй нашу круговую тренировку. Она сделает нижнюю часть твоего тела — ноги и кор — сильной и выносливой, а еще добавит тебе координации и чувства баланса. Выполняй все упражнения по кругу, соблюдая предписанное количество повторов в каждом. Проделав весь круг, отдохни 1 минуту и повтори. Всего нужно сделать 3 круга за тренировку, а тренировок — 3–4 за неделю. Через месяц тренер тебя не узнает.

1. СКРЕСТНЫЙ ВЫПАД

А. Положи штангу на спину, взявшись за нее широким хватом. Поставь ступни на ширине таза, чуть согни ноги и держи спину прямой.

Б. Отшагни правой ногой назад и влево, скрестив ноги. Старайся сделать шаг как можно дальше и как можно сильнее в сторону. Согни ноги и опустись в выпад, почти коснувшись пола коленом ноги, стоящей сзади. Вернись в исходное положение и повтори.

Сделай 8–10 повторов каждой ногой.

2. ТВИСТ НА БОСУ С МЕДБОЛОМ

А. Встань обеими ногами на перевернутый босу, поставив ноги на ширине таза и немного согнув в коленях. Вытяни руки с медболом перед собой, удерживая его на уровне груди.

Б. Стараясь не поворачивать таз, плавно повернись руками, плечами и корпусом как можно сильнее влево.

В. Вернись в исходное положение и повтори вправо.

Сделай по 5–8 повторов в каждую сторону.

3. ПРЫЖКИ НА БОСУ

А. Встань на босу, поставив чуть согнутые в коленях ноги на ширине таза, немного наклонись вперед.

Б. Помогая себе махом руками, выпрыгни вверх и повернись в полете на 180 градусов влево. Приземлившись, немедленно отпружинь и, подпрыгнув, повернись в обратную сторону на 180 градусов.

Это 1 повтор. Сделай 5 повторов.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

4. ЗАПРЫГИВАНИЯ НА ПЛАТФОРМУ

А. Встань перед плиометрическим боксом или скамьей, взяв в руки гантели. Чуть присядь, согнув ноги в коленях, — это исходное положение. Наклонись вперед.

Б. Оттолкнись ногами от пола и, махнув гантелями по направлению к плечам, как на фото, запрыгни на платформу.

В. Сразу же отпрыгни обратно и вернись в исходное положение. Повтори.

Сделай 20 повторов.

5. ЛАТЕРАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ С МЕДБОЛОМ

А. Встань прямо, поставив ноги вместе, мяч держи перед грудью. Прыгни вправо. Как только твоя правая стопа коснется земли, согни правую ногу в колене и наклонись вперед. Постарайся коснуться мячом земли правее стопы.

Б. Выпрямись, после чего повтори прыжок в другую сторону, стараясь коснуться мячом земли левее стопы.

Сделай по 5–6 прыжков в каждую сторону.

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

Подскажите простой рецепт натурального протеинового коктейля, покупные не хочу использовать. Интересует набор мышечной массы. ИГОРЬ

Берешь пачку творога, 1–2 стакана сока и один нарезанный кусочками банан. Загружаешь это все в блендер и смешиваешь до однородной консистенции. Получается очень питательная и здоровая смесь с массой белка и калорий — то, что нужно для набора мышечной массы.

Усердно качаю грудные мышцы. Прогресс есть, отстает лишь внутренняя часть (впадина). Какие упражнения позволяют ее качественно проработать? SHAKZOD

Дело не в каком-то конкретном упражнении. Большинство скелетных мышц не могут работать кусками — только внутренней, только верхней или только нижней частью. Они всегда работают полностью, целиком. То есть, выполняя абсолютно любое упражнение на грудь, ты обязательно нагружаешь и ее внутреннюю часть. Другой вопрос, насколько эта нагрузка однородна. Возможно, ты не соблюдаешь один из базовых принципов Вейдера: ты должен постоянно напрягать рабочую мышцу в процессе выполнения упражнения. Следи за тем, чтобы не расслаблять, а, наоборот, дополнительно сокращать мышцы груди в верхней точке жимов и разводок, — сразу заметишь разницу.

Не вредно ли бегать рано утром, организм ведь еще окончательно не проснулся после ночи? К примеру, если начало 40-минутной пробежки в 5 часов 45 минут. ПАВЕЛ ЦЫМБАЛ

Вредно, и этот вред связан с особенностями гидратации организма с утра. Так, например, из-за повышенной вязкости крови сразу после пробуждения возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему, плюс твои межпозвоночные диски могут быть недостаточно готовы к амортизации ударной нагрузки во время бега, так как твое тело длительное время находилось в горизонтальном положении в течение сна. Именно поэтому многие специалисты не одобряют утренние тренировки в принципе, рекомендуя переносить интенсивные нагрузки на дневное или вечернее время.

Если связки сильно нагружаются на тренировках, то какие восстановительно-профилактические мероприятия проводить? АЛЕКСАНДР

Лучше всего связки вообще сильно не нагружать, так как их легко травмировать. Если тебе по какой-то причине все же пришлось это сделать, рекомендую на неделю снизить интенсивность и объем работы для затронутого перегрузкой сустава, а также провести как можно быстрее восстановительную тренировку, в которую должны войти стретч и миофасциальный релиз с помощью медбола или фоам-роллера.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши по адресу mens@sanoma.com.ua

GUIDE to STYLE

РЕШЕНИЕ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ЕВГЕНИИ КОЖЕБАТКИНОЙ

DIESEL

G-Star RAW

GANT

ШОРТЫ ВЫХОДНОГО ДНЯ

ОТПРАВЬ В УТИЛЬ СТАРЫЕ РАСТЯНУТЫЕ МЕШКОВАТЫЕ ШОРТЫ И ПОДБЕРИ СЕБЕ НОВЫЕ — ПРАВИЛЬНОГО ФАСОНА И ПОДХОДЯЩЕЙ РАСЦВЕТКИ.

НА ПЛЯЖ

Летом, да и вообще, просто необходимо одеваться стильно. Подбери хлопковые шорты выразительного цвета, который будет сочетаться со всеми футболками твоего гардероба.

Marc O'Polo

Право выбора

Чтобы выглядеть ярко, вовсе не обязательно вешать на себя гирлянды. Обнови арсенал футболок вариантами с неординарным принтом или подбери хотя бы одну, но очень модного оттенка (этим летом — мятного).

Pepe Jeans, G-Star RAW

Как тапочки

Джинсовые кеды — самая удобная обувь на случай активных выходных: не жарко, не парко, еще и подходит к любым шортам. Носи без носков и не забывай стирать.

TOMMY HILFIGER

Очки должны плотно прилегать к лицу. Чтобы выбрать в магазине максимально подходящие тебе, просто прижми очки к глазницам, не натягивая резинку на голову. Если они будут держаться за счет вакуумного эффекта — проси завернуть и отправляйся на кассу.

adidas

Точный ориентир

Разработанные совместно с бойцами спецподразделений часы серии RECON помогут проложить курс на отдых.

LUMINOX

ЭКСПЕРТ
ТОНИ КРЕТТЕН
вице-президент дизайна мужской линии GAP

ИДЕАЛЬНЫЕ ШОРТЫ ДОЛЖНЫ СИДЕТЬ НИЖЕ ТАЛИИ, НА БЕДРАХ. ЧЕМ ПРОЩЕ, РОВНЕЕ И КОМПАКТНЕЕ ИХ КРОЙ, ТЕМ ЛУЧШЕ ТЫ ВЫГЛЯДИШЬ.

НА БАРБЕКЮ

Наверняка ты согласишься, что шорты — не самая подходящая одежда для ужина в ресторане, зато они идеальны для пикника в хорошей компании. Надевай рубашку в мелкую клетку — на ней пятна кетчупа не так заметны.

Marc O'Polo, TOMMY HILFIGER

Ключевая замена

Если ты не любишь рубашки с короткими рукавами, замени их футболками поло. В этом году они особенно популярны. Выбирай цвета поярче, чтобы не выглядеть скучно.

adidas, Polo by Ralph Lauren

ДЕРЖИ ЛИЦО

ОВАЛ

Подходит практически любая форма очков, главное — убедись, что они тебе по размеру.

КРУГ

Подбери квадратные очки, для контраста с круглым лицом. Избегай острых углов.

КВАДРАТ

Круглая оправа создана для мужчин с выразительным подбородком и широким лбом.

СЕРДЦЕ

Если у тебя узкий подбородок и широкий лоб, подбери круглую или каплевидную оправу.

Шаг на встречу

Вьетнамки и сандалии не всегда уместны в городе. Текстильные ботинки или классические топсайдеры — достойная замена. Кроме того, они отлично сочетаются с шортами.

CAMPER, Marc O'Polo

Успеть в срок

Часы из белого металла подходят к любой одежде. Автоматический завод поможет не терять счет времени.

BULOVA ACCUTRON

Отложи хлопковые футболки для прогулок на свежем воздухе. В спортзал выбирай специальную одежду. Ткани, отводящие влагу, с перфорацией в зонах наибольшего потоотделения, сделают твою тренировку комфортной.

adidas

Чтобы по окончании жаркого дня иметь возможность зайти в гости, а не бежать домой мыть ноги, подбирай обувь с перфорированной подошвой. Именно она организует необходимую вентиляцию стопе в течение всего дня.

GEOX

Если ты собрался посвящать вечера пробежкам, никакая погода не должна остановить тебя. Выбирай куртки из непродуваемых и непромокаемых тканей на случай дождя и ветра.

LACOSTE

БЕЗ ПЯТЕН

Мы протестировали несколько средств против пятен пота, чтобы выбрать наиболее эффективное.

1. GILLETTE CLINICAL STRENGTH FRESH ANTIPERSPIRANT/ DEODORANT

Стратегия Нанести на чистую кожу, перед тем как одеться, чтобы предотвратить появление пятен.

Действие Он, конечно же, не предотвращает выделение пота вообще, но значительно ограничивает его.

2. ВКЛАДЫШИ В ОДЕЖДУ "СТОП АГЕНТ"

Стратегия Предотвращение пропитывания ткани потом.

Действие Не сексуально, но эффективно. Минус в том, что тонкая одежда морщится от клея.

3. ЭКСПРЕСС-УДАЛЕНИЕ ПЯТЕН ОТ ДЕЗОДОРАНТА DEO-GO (GETDEOGO.COM)

Стратегия Нанести на пятно, чтобы оно исчезло.

Действие Требует неоднократного применения, но помогает сохранить любимую рубашку.

Выбирай брюки, пошитые из ткани, которая способна отводить влагу. Это поможет тебе не перегреваться на тренировках или пробежках, а соответственно, снизит нежелательную нагрузку на сердце.

adidas

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

adidas: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 16
BULOVA ACCUTRON, LUMINOX: г. Киев, ТЦ "Городок", магазин "Секунда", пр. Московский, 23
CAMPER, GEOX: г. Киев, ТРЦ Dream Town, магазин Urban United, пр. Оболонский, 16
COLIN'S: г. Киев, ул. Крещатик, 13
DIESEL: г. Киев, ул. Крещатик, 46
G-Star RAW: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
GANT: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; г. Львов, пл. Мицкевича, 8
LACOSTE: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176; ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Marc O'Polo: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 16
NAPAPIJRI: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
Pepe Jeans: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; г. Донецк, ТЦ "Донецк-Сити", ул. Артема, 130
Polo by Ralph Lauren: г. Киев, ТРЦ Dream Town, магазин Stem, пр. Оболонский, 16
TOMMY HILFIGER: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
ZARA: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 16

ФОТО: ЯРОСЛАВ ДАНИЛЬЧЕНКО, MATTHEW STACEY, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ARTHUR MOUNT, ЯРОСЛАВ РУДЕНКО

ЛЕТНИЙ ДУШ

В жаркое время года важно сохранять свежесть в течение всего дня. Обрати внимание на ключевые моменты.

1. БЕЗ СОМНЕНИЙ

Хороший запах придает уверенность. Выбирай легкие и ненавязчивые ароматы, они не будут мешать в жару. Ноты бергамота, груши и перца — как раз то что надо.

ESPRIT urban nature for men

2. БЕЗ ЗАПАХА

Натуральные дезодоранты в тренде, не только потому что все органическое в моде. Натуральные компоненты помогают регулировать потоотделение и препятствуют раздражению.

KORRES Equisetum

3. БЕЗ ЖИРА

Шампунь для жирных волос необходим летом. Для достижения максимального эффекта остановви выбор на том, который не просто очищает волосы, но и контролирует работу сальных желез кожи головы.

Semi Di Lino Balancing

4. БЕЗ ОЖОГОВ

Защита от воздействия ультрафиолетовых лучей необходима летом. Показатель SPF 30 наиболее универсален, такие кремы подходят большинству.

PAYOT sun sensi SPF 30

5. БЕЗ БЛЕСКА

Эксфолиант для ежедневного использования. Удаляет излишки кожного жира, помогает очистить поры. Другими словами: делает кожу матовой и без черных точек.

CLINIQUE FOR MEN, Oil Control Exfoliating Tonic

ТРЯПИЧНЫЙ ПРИМЕР

Мода, конечно, важная штука, но выбирать надо все равно то, что подходит именно тебе. Чтобы ты не мешкал, собираясь на пляж или курортную вечеринку, быстро напомним тебе базовые правила грамотного летнего обмундирования на примере некоторых деталей твоего отпускного гардероба.

РУКАВА

ZARA

GUESS

COLIN'S

1 Футболка с длинным рукавом — лучший вариант под кардиган или свитер.

2 Короткий рукав — оптимален всегда.

3 Футболка без рукавов, конечно, отлично подчеркнет твою развитую мускулатуру (без нее о такой модели даже не думай!), но все же ее лучше оставить для спорта и активного отдыха — на улицах города голые плечи выглядят неуместно.

ВЫРЕЗ

Pepe Jeans

Bershka

ZARA

1 Круглый — особенно удачен, если сверху ты надеваешь пиджак или кардиган. Но не подходит мужчинам с короткой и толстой шеей.

2 V-образный — самый выигрышный: зрительно удлиняет шею и делает стройнее и пропорциональнее весь силуэт.

3 Глубокий вырез — смелый вариант: в большинстве случаев смотрится нелепо, но особо самоуверенные могут попробовать.

ДЛИНА

NAPAPIJRI

Desigual

CALZEDONIA

1 Длинные плавки-шорты хороши тем, что, накинув на торс футболку, ты можешь прямо с пляжа выйти в город. Но учти: они зрительно уменьшают рост.

2 Короткие шорты — универсальная модель, идет практически всем. Главное — подобрать правильный размер, чтобы они не выглядели мешковато.

3 "Чайка" — самые удобные для плавания, но уместны только в бассейне. По пляжу в них стоит фланировать только обладателям идеальной фигуры.

Блоги на сайте
MensHealth.com.ua
Остров твоих мыслей среди океана идей

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Микроцикл Ryno

Кому-то все, что нужно для счастья, — поющий вживую Пол Маккартни, другим достаточно пол-литра, но этот материал не для них, а для тех, кто жить не мог без полбайка. Ждать осталось недолго: первые покупатели получат микроцикл Ryno уже осенью.

ИДЕЯ

С самобалансирующим транспортом мы знакомы с 2001 года, когда был показан первый Segway. Он разгонялся, тормозил и не падал, но проблема этого электрического самоката с двумя колесами всегда была в другом — в имидже. Он не крутой (и иначе это не сформулируешь). Представить себе брутального мужика, несущегося на этой штуке сквозь ночь и полчища врагов, сложно. Другое дело — мотоцикл. Именно так решил создатель Ryno Крис Хоффман и предложил свой вариант реализации идеи Segway — одноколесный электрический байк для передвижения по тротуарам.

УСТОЙЧИВОСТЬ

Секрет устойчивости Ryno — в сочетании акселерометра, который всегда знает, где находится центр Земли, с гироскопом, который чутко ощущает угол наклона байка во всех плоскостях. В зависимости от показаний этих приборов по-разному действуют моторы, отвечающие за положение колеса по отношению к пилоту, не давая тому потерять равновесие.

РАМА

Стальная рама Ryno крепка и надежна, при этом вес байка — всего 72 кг, а максимальный разрешенный груз — 118 кг.

ФАРЫ

Ты не сможешь выключить LED-фары по той простой причине, что они включены всегда, когда включен сам байк. Он просто просыпается и открывает глаза, чтобы максимально снизить шансы на то, что кто-то тебя не заметит.

МОТОР

Мощность двигателя Ryno — 2000 Вт (чуть больше, чем 2,5 лошадиные силы).

КОЛЕСО

Диаметр шины составляет 25".

УПРАВЛЕНИЕ

Чтобы ехать быстрее, нужно просто сильнее наклоняться вперед и давить на ручки руля. При этом, как бы ты ни налегал на руль, посадка на Ryno всегда остается достаточно прямой (никаких поз креветки, как на спортбайках). Нужно это потому, что из прямого положения проще откинуться назад — именно это движение заменяет Ryno нажатие на педаль тормоза.

СЕДЛО

Высоту руля и наклон байка можно регулировать кнопкой на руле. Настройка седла по высоте позволяет одинаково удобно устроиться на Ryno человеку с длинными или короткими ногами. Жаль, но для пассажира тут места нет, так что никто с длинными ногами и короткой юбкой не будет сидеть сзади тебя и нежно обнимать за талию (а ведь некоторые только ради этого и покупают мотоциклы!).

БАГАЖНИК

На Ryno можно повесить кофры, как на обычный байк, и отправиться на нем по магазинам или в увлекательное путешествие к далеким розеткам соседнего района (главное, чтобы путь был не длиннее 16 км, а то придется брать запасные аккумуляторы).

ЦВЕТ

На выбор красный или... красный. Как видно, создатели Ryno всей душой за демократию и право выбора.

АККУМУЛЯТОР

На базовом Ryno стоят свинцово-кислотные батареи (более долговечные литий-ионные — опция). Кстати, менять аккумуляторы несложно, так что при желании можно возить с собой запас. На одной зарядке Ryno может проехать около 10 миль, то есть примерно 16 км. Видимо, для ровного счета и скорость этого байка также ограничена 10 милями в час (и самые внимательные читатели уже знают, сколько это в км/ч). Другими словами, Ryno рассчитан на часовые поездки, после чего требует подключения к розетке. Время зарядки — 6 часов.

КЛЮЧ

В комплекте с байком идут два ключа: один — для новичков, второй — для опытных гонщиков. В первом случае скорость будет ограничена 13 км/ч, во втором ты получишь в свое распоряжение все сумасшедшие 16 км/ч.

РУЧНИК

Парковочный тормоз позволит Ryno не падать даже в выключенном состоянии. Последовательность действий такая: приехал, слез, отключил систему поддержания равновесия RYDE-eX, включил ручник, поставил байк на расположенную спереди подножку. Создатель рассчитывает, что габариты байка позволят хранить его даже в офисе и квартире (Ryno легко влезает в лифт).

СБОРКА

Ryno родом из США, где его собирают вручную. Нужны точные явки? Записывай: г. Бивертон, штат Орегон.

ПОКУПКА

Для заказа байка достаточно предоплаты в $150. Полная цена Ryno — $5295, что сопоставимо с ценой Segway. Отгрузка первых Ryno начнется уже этой осенью (если, конечно, ее в очередной раз не перенесут).

ОТ НАБРОСКА ДО КОНВЕЙЕРА

Крис Хоффман работал над Ryno 6 лет. Вот какие этапы прошел его проект за это время.

- По пути на рыбалку дочь рассказала Крису, что видела в компьютерной игре одноколесный мотоцикл, и Хоффман клюнул. Пока дочка рисовала ему на обрывке бумаги это виртуальное чудо, в сознании Криса крепла мысль о том, что такому байку есть место и в реальности.
- Беглый поиск в Интернете показал Хоффману, что до сих пор ничего подобного создано не было, а существование Segway подсказало — все, что нужно для такой машины, на рынке уже есть.
- Крис нашел, купил, собрал и соединил все нужные детали, включил питание, и... его детище, извергая пучки искр и языки пламени, тут же погибло.
- Более глубинный поиск в Интернете вывел Хоффмана на инженера Тони Озелика — тот собирал свои вариации на тему Segway. Он изготовил для Криса прототип, который уже не искрил при включении, а вставал и не падал (Хоффман мечтал об этом давно). Так у компании Ryno появился сооснователь с золотыми руками.
- Ездить на ранних Ryno было непросто — они очень сложно управлялись. Решение проблемы оказалось в седле. Как только его сделали подвижным, Ryno удалось обуздать: перемещать центр тяжести стало проще, и датчики стали быстрее понимать, что от них хочет пилот.
- За шесть лет дочь Криса выросла, а он продал дом, чтобы выкроить еще денег на реализацию своего проекта.

X.З.*

*хочу знать

ЯГОДНЫЙ МОР

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

Мы отобрали восемь самых распространенных и аппетитных на вид плодов, которые тебе ни в коем случае нельзя есть в лесу.

БЕЛОКРЫЛЬНИК БОЛОТНЫЙ
(Calla palustris)

Созревает: в сентябре
Ярко-красные плоды собраны вместе в початок. Содержащиеся в них токсины поражают в первую очередь желудочно-кишечный тракт.

БЕЛЛАДОННА
(Atropa belladonna)

Созревает: в июле
Легкое отравление белладонной приводит к светобоязни, тахикардии и галлюцинациям, тяжелое — к полной потере ориентации, судорогам, сильным отекам.

ВОЛЧЕЯГОДНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ
(Daphne mezereum)

Созревает: в августе
Жгучий сок, который содержится во всех частях растения, смертельно опасен. Отравление начинается как острое желудочно-кишечное расстройство.

ВОРОНЕЦ КОЛОСИСТЫЙ
(Actaea spicata)

Созревает: в августе
Токсины содержатся во всем растении, но особенно ядовиты крупные черные плоды. Первый симптом отравления — состояние оглушения.

ВОРОНИЙ ГЛАЗ ЧЕТЫРЕХЛИСТНЫЙ
(Paris quadrifolia)

Созревает: в августе
Красивая, похожая на чернику ягода. От съедобного плода легко отличить по характерному околоцветию из четырех листьев. Токсины поражают сердце и ЦНС.

ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ
(Convallaria majalis)

Созревает: в июне-июле
Ядовитые вещества содержатся во всех частях растения, но в ягодах их процент максимален. Токсины ландыша угнетают работу сердца.

ЖОСТЕР ЛОМКИЙ
(Frangula alnus)

Созревает: в сентябре
Опаснее всего недозревшие ягоды (зеленые и красные, а не черные), из которых в ЖКТ попадает синильная кислота — сильнейший яд, угнетающий ЦНС.

ПАСЛЕН СЛАДКО-ГОРЬКИЙ
(Solanum dulcamara)

Созревает: в августе
Вызывает тяжелое отравление, причем человек почти сразу ощущает головокружение, тошноту, ему становится тяжело дышать.

Ни грамма в рот

Токсичность каждой из этих ягод зависит от места находки, времени сбора и даже погоды, которая стояла, когда плод созревал. Если не повезет, можно нарваться на "ягодку", налитую смертельной дозой яда. Кроме того, тяжесть отравления будет зависеть от состояния твоего здоровья. Если кто-то из твоих близких наелся этой отравы, устрой ему промывание желудка большим количеством воды, вызывай скорую или сам вези пострадавшего в ближайшую больницу.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕНА РЯБИНИНА

NATIONAL GEOGRAPHIC УКРАЇНА

1 НАМ РІК

Передплати журнал National Geographic Україна на рік та отримай журнал просто в руки за найнижчою ціною – **240 грн за 12 номерів,** що на 20% менше, ніж у кіосках.

Усі, хто передплатить журнал National Geographic Україна на рік, отримають **сертифікат, що підтверджує членство у Національному Географічному Товаристві** – одній з найбільших неприбуткових наукових та освітніх організацій світу, що з 1888 року поширює географічні знання та сприяє дослідженням і відкриттям.

Передплачуючи National Geographic, Ви робите свій внесок у фінансування дослідників та науковців по всьому світу й одночасно серед перших ознайомлюєтеся з результатами їхньої захоплюючої роботи.

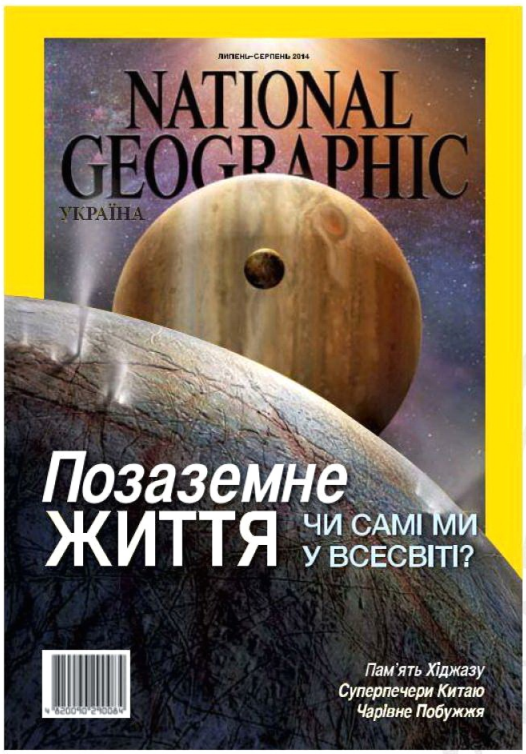
СЕРТИФІКАТ

NATIONAL GEOGRAPHIC УКРАЇНА

Наглядова Рада визнає членом Національного Географічного Товариства

Членство надається за Вашу підтримку цієї неприбуткової освітньої та наукової організації, яка з 1888 року поширює географічні знання і сприяє дослідженням та відкриттям.

Голова Президент Головний редактор National Geographic Ukrainian Edition



National Geographic – це унікальний науково-популярний журнал про географію, наукові відкриття, історію, культуру, сучасні події та фотографію.

National Geographic публікує безпрецедентні фотографії і ексклюзивні матеріали у сфері історії, археології, науки та культури, показуючи світ у всіх аспектах: природа, життя диких тварин, суспільство.

ВІДКРИЙ СВІТ З NATIONAL GEOGRAPHIC

Передплати журнал та заощадь **20%** на річній передплаті*:

1 Через редакцію:
тел.: (044) 390-58-66,
podpiska@sanoma.com.ua

2 Платіжною карткою on-line:
www.portmone.com.ua

Якщо ми отримуємо заявку та оплату до 10 числа поточного місяця, доставка починається з наступного номера.
*Від ціни вроздріб.
**Пропозиція діє від 21.03.2014 року, лише за умови передплати на журнал через редакцію та через www.portmone.com.ua.

lenovo FOR THOSE WHO DO.™

ВСТИГАЙ БУТИ ПЕРШИМ!

K910

СМАРТФОН VIBE Z

- Процесор 2,2 ГГц QUALCOMM® SNAPDRAGON™ 800
- 5,5" FULL HD дисплей
- Основна камера 13 MP (f/1.8), фронтальна 5 MP
- Вага 147 г
- Товщина всього 7,9 мм

www.lenovo.ua